كلية التربية الرياضية للبنات
فرع الاسكندرية

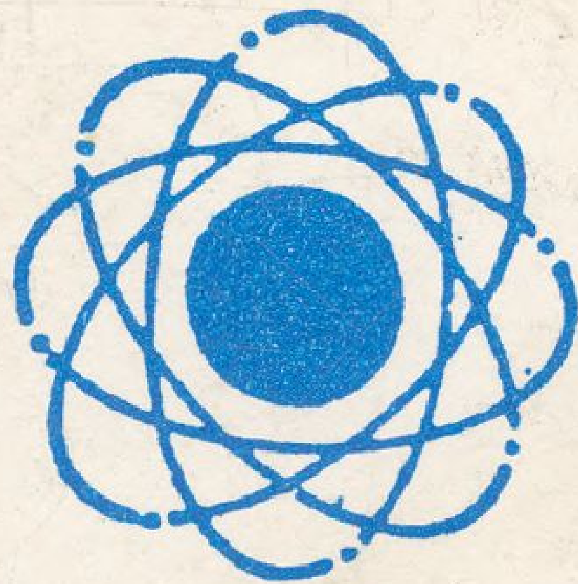
المؤتمر العلمى الأول

لدراسات وبحوث التربية الرياضية

«الرياضة والمرأة»

فلمنج - الاسكندرية

الجزء الثانى

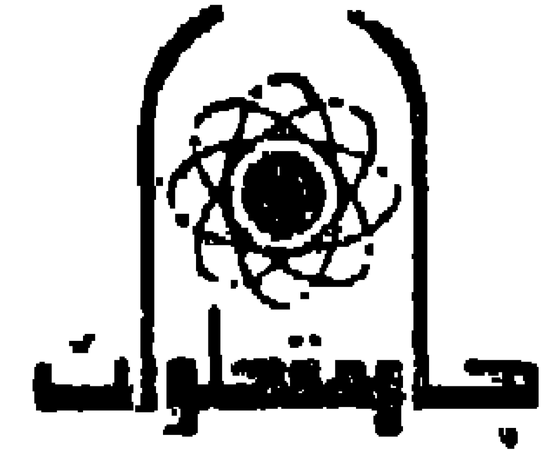


جامعة حلوان

إهـــــــداء ٢٠٠٩

اسرة المرحومة الدكتورة / ثناء السيد محمد

جمهورية مصر العربية



كلية التربية الرياضية للبنات
بالاسكندرية

المؤتمـــر العلمى

لدراسات وبحوث التربية الرياضية
(الرياضـــة والمـــراة)

الجـــزء الثـــانى

أثر الاحماء بجمباز الموانع على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الاعدادية

د. عنايات على لبيب

المقدمة :

من المعلوم أن ممارسة أى نشاط رياضى سواء فى وحدة درس التربية الرياضية أو التدريب أو المنافسات يحتاج الى تهيئة عضلات الجسم ومفاصله والدورة الدموية واجهزة الجسم الحيوية بطريقة منظمة وتدريجية الى القدر المناسب لتحمل أعباء الجهد المطلوب وهذا ما يطلق عليه مصطلح الاحماء Warm-up وقد تعددت اسماؤه بالعربية فيطلق عليه — أيضا المقدمة أو التسخين أو الاعداد او التهيئة أو التدفئة وغير ذلكمن الاسماء. ويعتبرالاحماء حماية للجسممن الاصاباتوفى نفسالوقت يكسب العضلات الاسترخاء والمطاطية اللازمة كما يزيد من سرعة ضربات القلب ومن كمية الدم المتدفق فى الشرايين كما يزيد نسبة الاكسيجين فى الدم بزيادة كمية الهواء المستنشق ويعمل على رفع درجة حرارة الجسم ، كذلك يعمل على الوصول لاقصى قدرة استجابية لرد الفعل .

وينقسم الاحماء الى عدة أنواع حددها كاربوفيتش الامريكى Karpovich (١٩٧١) الى نوعين من الاحماء هما :

— الاحماء العام . Informal warm - up

— الاحماء الخاص . Formal wqam - up

وينقسم الاحماء العام بدوره الى قسمين :

أ — احماء كامن أو سلبى . Passi ve warm - up

ب — احماء ناشط أو جاهد . Acti ve warm - up

ويمكن تعريف كل نوع من هذه الانواع كما يلى :

الاحماء الناشط :

يتضمن تأدية بعض الحركات الرياضية التى ليس لها علاقة مباشرة بالحركات التى تؤدى فى وحدة الدرس أو التدريب او المباراة ومثال ذلك الاحماء بالجرى أو اداء بعض أنواع التمرينات السويدية قبل مباراة كرة القدم أو مباراة فى السباحة

أ.م.د. عنايات على لبيب : كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .

الاحماء الكامن او السلبى :

ويتضمن نوعيات عديدة من تمرينات العلاج الطبيعى مثل التدليك والحمامات الساخنة أو الباردة أو الانفاذ الحرارى Short wave diatheremy وحيث انه يصعب على الكثيرين تقل مثل هذه المعالجات كنوع من انواع الاحماء فانه يطلق عليها احيانا مصطلحا آخر هو Limbering-up كاربوفيتش (١٩٧١) وهو مصطلح يعنى التدفئة اى جعل الجسم مرنا سهل الانثناء أو رشيقا .

الاحمــــاءالخاص :

يتضمن الاحماء نفس الحركات التى سيؤديها اللاعب أو اللاعبـــة فى التمرين او اللعب الرســـمى للمباراة ومن امثلته الاحماء بالكرة قبل مباريات الكـــرة او القفز والوثب قبل مباريات القفز والوثب فى العـــاب القوى أو تبادل بعض كرات التنس بالمضرب قبل مباراة التنس .

ولقد بدأ الاهتمام بموضوع الاحمـــاء واثره على الاداء الرياضى منذ الثلاثينات حيث نشر اول مقال لسيمونس وآخرين . Simonson, E, et al (١٩٣٦) يظهر أن عمليات الاحماء قصرت زمن الجرى فى سباق ١٠٠م عدوا للرجال والسيدات وفى عام (١٩٤٥) نشراسموسن وبوج . ASMUSSEN,E, and C. BOJE. من الدانمارك مقـــالة ذكرا فيها أن الاحـــماء عن طريق التمرينات السويدية والانفاذ الحرارى بالموجات القصيرة تفيد الاداء .

وقد ذكرا ايضا ان الحمامات الساخنة قد افادت فى سباق العـــدو لمســـافات قصيرة ولكنهما ذكرا أيضا ان التدليككاحماء ليس له اى أثر مفيد على الاداء .

وفى عام (١٩٤٦) قام ميدو Muido باجراء بعض التجارب على أثر الاحماء على سباقات سباحة المسافات القصيرة بطريقتى الزحف Crawl والصدر Breast واستخدم عجلة الارجوميتر كوســيلة للاحماء الناشط ، واستخدام الحمامات الســـاخنة والانفاذ الحرارى بالموجات القصـــيرة والحمـــام التركى كوسيلة للاحماء السلبى وقد اظهرت تلك التجارب أن كل أنواع الاحماء عادت بفائدة على المتسابقين وأن أثر الاحماء كان يستمر على الاقل ما بين ٦٠ ، ٨٠ دقيقة . وفى عام (١٩٤٧) ذكر شميث Schmid من تشيكوسلوفاكيا أن كل انــــواع الاحماء التى ذكرها اسموسن وبوج بما فيها التدليك لها اثر ايجـــابى على الاداء فى سباقات السباحة ٥٠ م والعدو ١٠٠ م .

وفى عام (١٩٥٦) قام الامريكيان كاربوفيتش وهال (Karpovich P.V., and C. Hale) بدراســــة لمعرفة أثر التدليـــك كاحمـــاء على الجـــرى لمســــافة ٤٤٠ ياردة وبمقارنته بأثر الاحماء الناشط على نفس الرياضة وقد أتت دراستهما بنتيجة مفاجئة وهو عدم وجود فارق مؤكد بين نوعى الاحماء . ليس هذا فحسب بل اظهرت هــــذه الدراسة أيضا أنه لا يوجد فارق مؤكد بين اداء من قاموا بعمل اى من نوعى الاحماء ومن لم يقوموا بأى نوع من الاحماء اى أن محصلة النتائج تشير الى عـــدم تأثيره على

مستوى الاداء الرياضي ، ومن العجيب أن كلية سير نجفيلد الرياضية اعلنت فى نفس الوقت أن الرقم القياسى لجرى ٤٤٠ ياردة قد حطمه احد عدائيها دون أن يقوم بأى عمليات احماء من أى نوع — ولقد استمر الجدل حول جدوى الاحماء وأثره على مستوى الاداء الى يومنا هذا ويوجد اكثر من عشرين بحثا فى الدوريات والمجلات العلمية بعضها يدافع عن الاحماء ويؤكد أثره الايجابى وبعضها يقلل من اثره او يؤكد من عدم وجوده كلية مسببين بذلك مزيدا من الغموض والتشويش بدلا من الاتفاق على رأى موحد .

ولقد حاول المدافعون عن الاحماء الناشط استخدام الاثر الفسيولوجى لتأكيد اهمية الاحماء وأثره الايجابى فى تحسين مستوى الاداء ، فيذكر اسموسن وبوج (١٩٤٥) أن درجة حرارة العضلة ترتفع نتيجة التمرينات الاولية فى الاحماء وبالتالى تزيد من كفاءة انقباضها ويظهر العلاقة بين درجة حرارة العضلة ذات الثلاث رؤوس الفخذية Vastus datiralis وسرعة ركوب عجلة الارجوميتر وذكروا فى هذا الشأن أن أحدا لا يتوقع من عازف بيانو ذى أصابع باردة أن يعزف نغما حيا ولكن بعد احماء أصابعه فانه يستطيع ذلك بالتأكيد .

وقد لاحظ كاربوفتيش (١٩٧١) أنه عند وضع حزام ضاغط حول احـــد اطراف الانسان لعمل اسكيميه (فقر دم موضعى ناشىء من عدم تدفق الدم فى الشرايين) فان قوة الاحتمال والقدرة على عمل العضلات فى هذا الطرف تقل بدرجة كبيرة فاذا ازيل هذا الحزام الضاغط واستعاد الدم تدفقه ودورته العادية فان قوة الاحتمـــال وقدرة العضلة على العمل تعودان الى قوتهما الطبيعية ، وقد استنتج كاربوفيتش قياسا على ذلك أنه اذا زاد تدفق الدم فى العضلات الى اعلى من معدل التدفق العادى فان قوة الاحتمال والقدرة على الاداء سوف تزدادان بلا شك .

ولكن هذا الاستنتاج لا يتفق مع ما سبق أن توصل اليه اسموسن وبوج ١٩٤٥ من أن زيادة تدفق الدم من خلال احماء باستخدام الرجلين فقط لا يفيد الا فى قوة تحمل وكفاءة الرجلين ولا يصل أثره الى الذراعين .

ولبيان تأثير تدفق الدم فى العضلات على قوة الاداء قام نوكادا Nukada (١٩٥٥) بمقارنة اداء شخص يجلس على عجلة ارجوميتر داخل حوض مياه درجـــة حرارته ١٠م بالاداء عندما ترتفع درجته الى ٣٨ م . وقد وجد أن القدرة على الاداء كانت احسن فى الوسط البارد وقد فسر ذلك بزيادة تدفق الدماء فى الجسم حتى تصل الى خلايا الجلد السطحية مما ادى الى نشاط الدورة الدموية ، ويؤيد ذلك أنه عندما وضع حزام ضاغط على الرجلين لم يحدث اى فرق فى الاداء بين الوسطين البارد والدافىء نتيجة عدم تدفق الدم فى الشرايين فى الحالتين .

ورغم أن هناك تعارضا فى بعض آراء العلماء حول جدوى بعض انواع الاحمـــاء الا أن الاعتقاد السائد بين جميع الرياضيين يؤكد أن للاحماء اهمية فى تحقيق الاداء الامثل . (كاربوفيتش وسننج ١٩٧٣ Karpovich & Sinning) .

وترى الباحثة انه من الضرورة بمكان وجود الاحماء فى دروس التربية الرياضية حيث يهيىء أجهزة الجسم والعضلات والمفاصل بطريقة منظمة وتدريجية الى القــدر المناسب لتحمل أعباء الجهد البدنى المطلوب .

مشـــــكلة البحث :

لاحظت الباحثة ان الاحماء الذى يمارس فى بداية درس التربية الرياضية فى المدارس الاعدادية للبنات يتضمن عنصرى الجرى والمشى فقط وحتى لا تسير فترة الاحماء التى تستغرق عادة (سبع دقائق) (مع الاعمال الادارية) — على وتيرة واحدة وحتى يمكن الاستفادة منها فى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وادخال عنصر التشويق والتنويع والابتكار ، فقد رأت الباحثة تجربة استخدام احماء الموانع خلال تلك الفترة من وحدة الدرس ومقارنة مدى الفائدة التى تعود بتلك الفائدة التى قد تعود من الاحماء التقليدى (المشى والجرى) .

فـــــروض البحث :

وضعت الباحثة الفروض التـــــالية :

١ — ان احماء جمباز الموانع له تأثير ايجابى على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى التلميـــــذات .

٢ — ان نسبة التحسن فى بعض عناصر اللياقة البدنية فى احماء الموانع أكبر منها فى الاحماء التقليدى .

منهـــــج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبى حيث يعتبر انسب المناهج للقيام بهذه الدراسة واختارت الباحثة أحد تصميمات المنهج التجريبى وهو القياس القبلى والبعدى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة بحيث يدرس أحماء جمباز الموانع للمجموعة التجريبية والاحماء التقليدى للمجموعة الضابطة .

عينـــــة البحث :

اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العشوائية من الصف الثانى الاعـــــدادى الاورمان الاعدادية النموذجية للبنات والتى اختيرت عمدا لاشراف الباحثة على طالبات التدريب الميدانى بها وذلك عن العام الدراسى ٨٠ — ١٩٨١ وقد تم اختيار الفصول (٢—١ ٢—٣ ٢—٥) اى الفصول الفردية لمجموعة تجريبية عددها ١٠٠ تلميذة لتطبيق احماء جمباز الموانع عليها وتم اختيار الفصول (٢—٢ ٢—٤ ٢—٦) اى الفصـــــول الزوجية كمجموعة ضابطة وعددها ١٠٠ تلميذة لتطبيق الاحماء التقليدى وقد تم تكافؤ

العينة فى الاداء الحركى كما فى جدول رقم (٢) بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية فى الاختبارات الثلاثة والاختبار ككل .

أدوات البحث :

استخدمت الباحثة جمباز الموانع فى مقدمة الدرس بدلا من الاحماء التقليدى بالنسبة للمجموعة التجريبية .

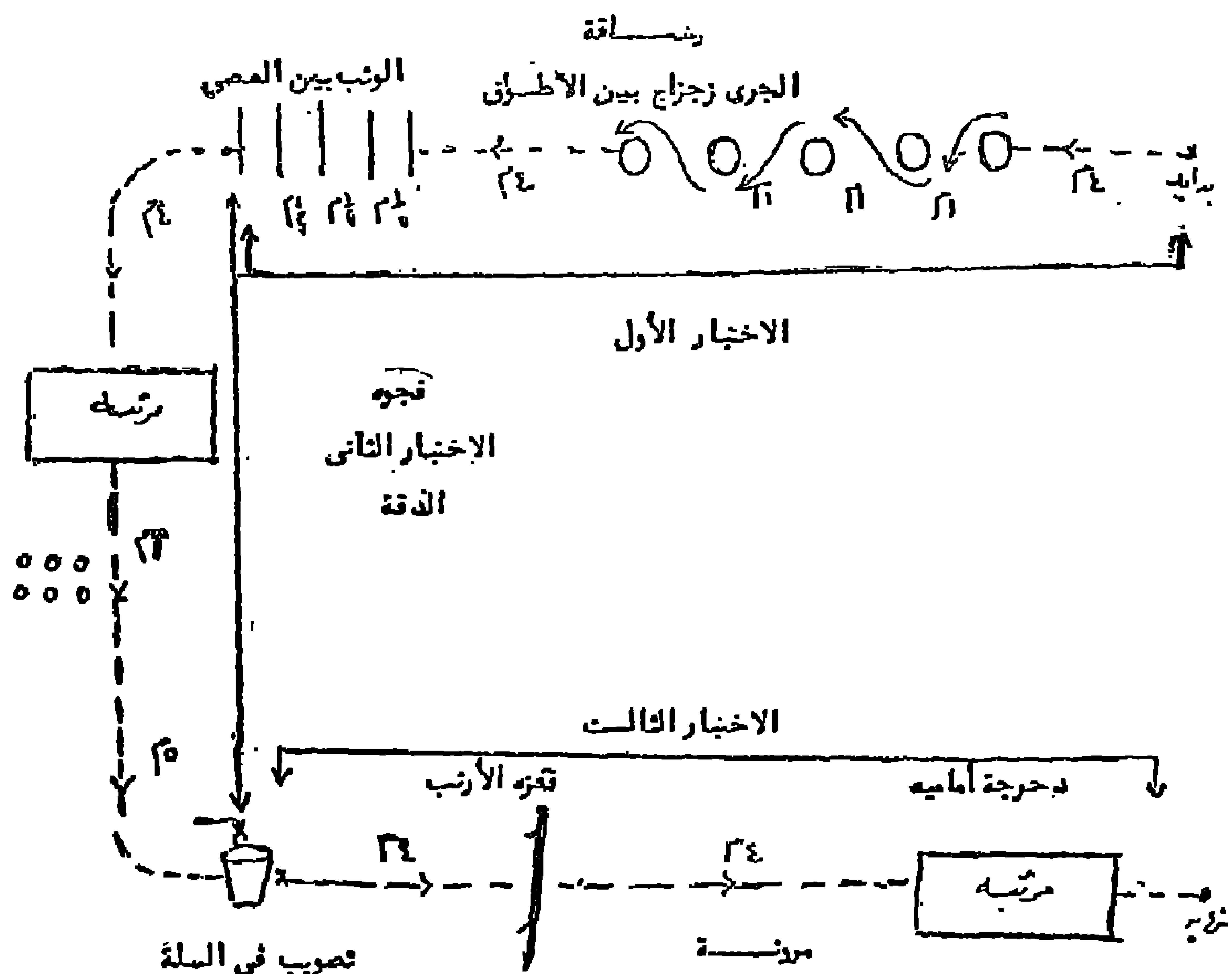
الادوات المستخدمة فى احماء جمباز الموانع بالمدرسة وهى :

اكياس الحبوب ــ الاطــــواق ــ العصى القصيرة ــ والطويلة (ايدى المقشات المستهلكة والمدهونة) الزجاجات الخشــبية ــ الاعلام الطرح ــ الحبال ــ الشرائط ــ الكور ــ المراتب الحصائر ــ المنطات ــ كراسى صغيرة ــ سلال (لجمع الورق) جير لتخطيط الارض ــ وبعض الاجهزة مثل المقاعد السويدية ــ أعمدة الوثب العالى ــ قطع الصندوق ــ المهــر ــ الحصان ــ المقاعد الخضراء .

ساعات ايقاف لاحتساب الزمن :

اجتمعت الباحثة بمدرسات التربية الرياضية وتم شرح الاختبارات الاربعــــة وطريقة احتساب الزمن ووضع الدرجات وذلك بتسجيل الزمن الذى تقطعه التلميذة من خط البدء وحتى نهاية الاختبار الاول وكذلك بالنسبة للاختبارات الثلاثة الاخرى .

شــرح الاختبـــار



الاختبـــــار الاول : (الرشـــاقة) :

ويتضمن الجرى ٤ م ثم عمل زجزاج حول خمسة اطواق موضوعة على ابعـــاد متساوية وفى خط مستقيم حيث تكون المسافة بين كل طوقين مترا واحدا وتبتـدىء التلميذة من بداية اربعة امتار بعيدا عن اول طوق ، الجرى ٤ امتار ثم الوثب بين ٦ عصى موضوعة على ابعاد متساوية نصف متر وفى خط مستقيم .

الاختبـــــار الثـــــانى : (الــــدقة) :

ويتضمن الجرى ٤ امتار وتعدية مرتبة بالعرض بعمل فجوة ث مالجرى ٣ امتـــار وعمل تنطيط بالكرة ٣ مرات والتصويب داخل السلة المسافة ٥ امتار .

الاختبـــــار الثـــالث : (المرونة) .

ويتضمن الجرى ٤ امتار ثم عمل ارنب على مقعد سويدى ثم الجرى بعمل دحرجة امامية على مرتبة طويلة .

الاختبـــــار الرابـــــع :

بعد الانتهاء من عمل الاختبارات الثلاثة السابقة منفردة واخذ الزمن تؤدى التلميذة اختبارا رابعا يشمل الاختبارات الثلاثة مجتمعة ويؤخذ الزمن الكلى للاداء .

وقد توفرت فى الاختبارات الموضوعية حيث تم الحصول على النتائج بوحدات قياس الزمن ويقاس بساعة ايقاف .

وقد حسب معامل الثبات بطريقة الاعادة عل ى٣٠ تلميذة اخترن عشـــوائيا بعـــد مضى اسبوع من الاجراء الاول وكانت معاملات الثبات فى العينة كما هو مبين فى جدول رقم (١) تاريخ ٩ــ١٢ــ١٩٨٠ .

جدول رقم (١) يبين معـــــامل الثبـــــات للاختبارات المستخدمة

الاختبـــــار	معـــــامل الثبـــــات
الاختبـــــار الاول	٨٩ر
الاختبـــــار الثانى	٨٥ر
الاختبـــــار الثالث	٩١ر
الاختبـــــار الرابع	٨٨ر

مرحـــــلة التنفيـــــذ :

بعد ثبات صلاحية الاختبارات قامت الباحثة باجراء القياسات القبلية للاختبـــارات المختارة لهذه الدراسة على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك فى الاسبوع الرابع من شهر نوفمبر سنة ١٩٨٠ وقد تم تطبيق احماء الموانع على المجموعة التجريبية لمدة ٢٨ وحدة درس وتم تطبيق الاحماء التقليدى على المجموعة الضابطة بنفس عـــدد الوحـــــدات .

اخذ لكل طالبة زمن كل اختبار على حده وزمن الوحدة ككل شاملة الاختبـــارات الاربعـــــة .

وقد قامت الباحثة باجراء القياس البعدى لنفس الاختبارات بنفس الطريقة التى أجريت بها الاختبارات القبلية وتم اخذ القياسات بواسطة نفس المساعدين وفى منتصف شهر مارس ١٩٨٠ وذلك للمجموعتين التجريبية والضابطة . وقد دونت النتائج الخاصة بهذه الدراسة فى الكشوف المعدة لعمل المعالجات الاحصائية . (عويس ١٩٧٧) .

مناقشـــــة النتـــائج :

يعطى الجدول رقم (٢) نتائج اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالنسبة للاختبارات القبلية الاربعة ومنه يتضح عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين فى أى من هذه الاختبارات وبالتالى صلاحية المجموعتين لاجراء التجربة .

جدول رقم (٢) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضـــابطة فى القياس القبلى لعناصر اللياقة البدنية المختارة

	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة	مستوى
	م/ث	ع	م/ث	ع	ت	الدلالة
الاختبار الاول (الرشاقة)	٦ر١٣	٨١ر٧	٤ر١٣	٩٤ر٥	٢٠ر	غير دال
الاختبار الثانى (الـدقة)	٥ر١٠	٥٤ر١	٦ر١٠	٣٢ر١	٥٠ر	غير دال
الاختبار الثالث (المرونة)	٩ر٩	٩٧ر١	٢ر١٠	٨٢ر١	١٢ر١	غير دال
الاختبــــــار الرابـــــع	٧ر٣٢	٠٥ر١٠	٨ر٣٣	١١ر٩	٦١ر	غير دال

ويعطى الجدول رقم (٣) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية فى الاختبارات الاربعة ومنه يتضح وجـــود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والقياسات البعدية وهذا يثبت صـــحة

الفرض الاول الذى ينص على أن (احماء جهاز الموانع له تأثير ايجابى على بعض عناصر اللياقة البدنيةلدى التلميذات) .

جدول رقم (٣) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية فى الاختبـارات الاربعة

الاختبـــارات	القياس القبلى م/ث	ع	القياس البعـدى م/ث	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاختبـار الاول	٦ر١٣	٨١ر٧	٢ر١١	٨١ر٦	٣٢ر٢	دال *
الاختبـار الثانى	٥ر١٠	٥٤ر١	٧ر٨	٨٢ر٣	٣٩ر٤	دال *
الاختبـار الثالث	٩ر٩	٩٧ر١	٩ر٧	٠٩ر٣	٤٦ر٥	دال *
الاختبـار الرابع	٧ر٣٢	٠٥ر١٠	٢ر٢٦	٠٤ر٨	٠٨ر٥	دال *

مستوى الدلالة ٠٥ر٠ *

ويعطى الجدول رقم (٤) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة فى الاختبارات الاربعة ومنه يتضح وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والبعدية ، وذلك لصالح القياسات البعدية وهذا يدل على أنه يبدو أن الاحماء التقليدى له ايضا اثر ايجابى على بعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث فيما عدا عناصر الرشاقة التى استخدمت فيه بعض الادوات اليدوية مع الجرى حولها بتغيير اتجاه الجسم .

جدول رقم (٤) يبين دلالة الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة فى الاختبـــارات الاربعـــة

الاختبــــار	القياس القبلى م/ث	ع	القياس البعدى م/ث	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاختبـار الاول	٤ر١٣	٩٤ر٥	١ر١٢	٦ر٧	٣٥ر١	غير دال
الاختبـار الثانى	٦ر١٠	٣٣ر١	٣ر٩	٢٦ر٤	٩ر٢	دال *
الاختبـار الثالث	٢ر١٠	٨٢ر١	٠ر٩	١١ر٤	٦٦ر٢	دال *
الاختبـار الرابع	٨ر٣٣	١١ر٩	٤ر٣٠	٨ر٧	٨ر٢	دال *

وحتى يمكن مقارنة أثر احماء الموانع بالاحماء التقليدى قامت الباحثة بعمل اختبار (ت) الذى يظهر فى الجدول رقم (٥) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط نسبة التحسن المئوى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الاختبارات الاربعـــــة ومنه يتضـــــح :

— أن هناك فروقا دالة احصائيا بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية .

— ان أكبر نسبة تحسن قد حدثت فى الاختبار الثالث الخاص بعنصر المرونة .

— ان أقل نسبة تحسن قد حدثت فى الاختبار الثانى الخاص بعنصر الدقة .

وتظهر هذه النتائج بصفة عامةصحة الفرض الثانى القائل (ان نسبة التحسن فى بعض عناصر اللياقة البدنية فى احماء الموانع أكبر منها فى الاحماء التقليدى) .

جدول رقم (٥) يبين متوسط نسبة التحسن المئـــوى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضـــابطة فى الاختبارات الاربعة

الاختبار	المجموعة التجريبية متوسط نسبة التحسن س	المجموعة التجريبية الانحراف المعيارى ع	المجموعة الضـــابطة متوسط نسبة التحسن س	المجموعة الضـــابطة الانحراف المعيارى ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الاختبـــار الاول	١٨ر٢	٦ر٧	١ر١٠	٤ر٦	١٠	دال *
الاختبـــار الثانى	١٧ر٥	٣ر٢	١٢ر٣	٣ر٤	١١ر١٣	دال *
الاختبـــار الثالث	٢٠ر٣	٢ر٨	١١ر٨	٣ر٦	٢٠ر٨	دال *
الاختبـــار الرابع	١٩ر١	١ر٦	١٠ر٢	٤ر٨	١١ر٤٧	دال *

التوصــــيات :

استنادا الى النتائج والبيانات التى وردت فى هذه الدراسة توصى الباحثة بادخال بعض التعديلات على منهاج التربية الرياضية فى المدارس الاعدادية وذلك بادخـــال جهاز الموانع فى مقدمة درس التربية الرياضية والتى — تستغرق بين ٥ — ٧ دقائق بدلا من الاحماء التقليدى ويتيح ذلك الفرصة لمدرسات التربية الرياضية لانماء روح الابداع والابتكار وادخال عنصر التشويق والتنويع فى الدرس .

المراجـــع

١ ــ ابراهيــم ســــــلامة : اللياقة البدنية ، مكتبة الشاطبى ، الاسكندرية ١٩٦٥ .

٢ ــ تشـــالز ابيــوكر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض ، كمال صالح ، مكتبة الانجلو بالقاهرة ، ١٩٦٤ .

٣ ــ جلال محمــد عبــد الوهاب : اللياقة البدنية أسس قياسها ، الجزء الثانى .

٤ ــ حامد عبد الســلام زهران : علم النفس النمو ، الطفــولة ، المراهقة ، الطبعة الثالثة ، عالم الكتاب ، ١٩٧٥ .

٥ ــ عبــد الله عـــويس : الاحصاء التطبيقى فى التربية الرياضية ، مكتبة عين شمس ١٩٧٧ .

٦ ــ محمـــد حسن عـــلاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الرابعـــة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٥ .

٧ ــ محمـــد حسن عـــلاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعـــة الخامسة ، دار المعارف بمصر ١٩٧٧ .

٨ ــ مـــوسى فهمـــى : جمباز الالعاب والموانع ، دار المعـــارف بمصر ١٩٦٨ .

9. ASMUSSEN E., and O. Body Temperature and Capacity for work. Acta Physiologica Scanddinavia 10/1 (1945).

10. Karporich, P.V. and C. Hale., Effect of warming-up upon physical perfopance. Journal of the American medical Association 162:1117 (1956)

11. Michael E.D., et al. Effect of warmup on soft ball throw for distance. Research Quarterly 28 : 357 (1957).

12. Nukada A. Hauttemperature Und Listungsfahigkiet in Extremitaten bie Dymmicher. Internationale Zeitschirft fwer Angewandle physiologie 16-61 (1955).

13. Wayne E. Sinning, and Peter, V., Karpovich. Physiology of muscular Activity Seventh Edition Illusteated.

14. Karpocich P.V. and sinning W.E. Physiologyol mucculav activity Seventh Edition (1973).

15. Simonson E et al Einffluss Von ubungen auf dieLeistung bein 100 M lauf Arbeitsphysiologie 9 - 152 . (1936)

مســـتخلص

« اثر الاحماء بجهاز الموانع على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحـــلة الاعـــدادية »

د. عنـــايات على لبيب

يهدف هذا البحث الى معرفة اثار استخدام برنامج جديد للاحماء باستخدام جهـــاز الموانع على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وبالاخص الرشاقة ، الدقة ، والمرونة ، ومقارنة هذا الاثر بالاثر الناتج عن استخدام برامج الاحماء التقـليدية والتى تتضمن اساسا بعض انواع المشى والجرى .

وقد أجريت الدراسة على مجموعتين ، كل منهما ١٠٠ طالبة مارست احداهما برنامج الاحماء الجديد والاخرى برنامج الاحماء التقليدى ، واخذت القياسات القبلية والبعدية لعناصر اللياقة البدنية المذكورة ثم عولجت النتائج احصائيا باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفـــروق .

وتشير النتائج الى أن احماء الموانع له تاثير مؤكد ذو دلالة احصائية على تنميـــة عناصر اللياقة البدنية المذكورة ، وان هذا التاثير يفوق أثر الاحماء التقليدى الجـــارى العمل به والذى يتضمن المشى والجرى بأنواعهما .

التوافق النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات وعـــلاقته بمســـــتوى الاداء المهــــارى فى الجمبـــاز »

د. عايدة السيد محمد حسين *

مقـــــدمة :

لاحظت الباحثة خلال خبرتها فى تدريس مادة الجمباز فى كليات التربية الرياضـــية أن الطالبات الجدد يعانين من مشكلات كثيرة اهمها : مشكلات التوافق ســـواء أكان توافقا شخصيا أم توافقا اجتماعيا ، نظرا لان الكثيرات منهن غير راضيات عن دراستهن للتربية الرياضية ، حيث أظهرت نتائج دراسة سهير عبد اللطيف (٦) أن عدد الطالبات غير الرياضيات عن الدراسة بالكلية بلغت نسبتها ٢٢٫٣ فى المائة وهى نسبة عالية وجديرة بالاهتمام وتزداد مشكلة التوافق صعوبة فى السنوات الاولى للدراســـــة عند ممارسة حركات الجمباز نظرا لصعوبة ممارسة هذه اللعبـــة وعدم ألفة الطالبات فى معظم الاحيان لممارستها ، ولذلك فالتعرف على مستوى التوافق بين هؤلاء الطالبات وعلاقة هذا التوافق بمستوى أدائهن المهارى يساعد على تحديد الصعوبات التى تقابل الطالبات أثناء الدراسة كى تقدم للمسئولين لمراعاتها أثناء اعداد البرامج وتنفيذها حتى يحقق مستوى تحصيليا عاليا واعدادهن للمهنة مستقبلا ، وقد توصلت رمزية الغريب (٢) الى أن هناك عوامل غير عقلية لازمة فى نجاح طالبة التربية الرياضية فى متابعة دراستها بالمعهد وفى أدائها لمهنة التدريس وهذه العوامل منها : التكيف الانفعــــــالى وسمات مزاجية معينة . ولقد اثبتت دراســـــة سكندل Sckendel (١٩) تميز المتفوقين رياضيا فى التوافق الاجتماعى والروح الاجتماعية وخصائص القيادة والمبادأة والوصول الى مكانة اجتماعية وتقبل الذات والكفاية العقلية عن غير المتفوقين رياضيا . كما وجد أيضا أنهم تفوقوا فى الانبساطية والعصابية والمثابرة فى النتائج التى توصل اليها فيليب Philip (١٨) ، كما وجد ابراهيم عثمان (١) أنهم تفرقوا فى التكييف العا موالشخصى والاجتماعى ، فقد أوضحت نتائج دراســـــة منير سامى (١٢) تميز المتفوقين على غير المتفوقين فى مجموع أنشطة المنازلات والتمرينات والجمباز والسباحة والالعاب بالنبساطية وفى كل نشاط على حدة .

ومما دفع الباحثة الى دراسة التوافق لطالبات الفرق الدراسية الاربع ، ادراكها أن ممارسة الحياة الجامعية تدفع الطالبة الى التشكيل وفقا لنمط هذه الحياة وبالتالى الى زيادة توافقها فى محيط كليتها ، وقد كشفت نتائج دراسة محمود الزيادى (١٠) تميز طلاب الفرقة الثالثة والرابعة فى التوافق الدراسى عن طلاب الفرقة الاولى والثانية كما ارتبط التوافق الدراسى ارتباطا سالبا بالسمات الباثولوجية ، بينما كشفت دراسة كريتس وسملر Crites and Semeler (١٦)زيادة تأثر التحصـــــيل الدراسى بمشكلات التوافق فى الصف الثانى عشر عنه فى الصف الخامس .

---

* د. عايدة السيد محمد حسين : مدرس بكلية التربيـــة الرياضـــية للبنـــات بالاسكندرية ـــ جامعة حلوان .

وبناء على ما اوضحته نتائج هذه الدراسات تحدد الباحثة اهمية المشكلة فى ضوء ما يلى :

ان الدراسات التى اجريت لم تكن تدرس التوافق النفسى كعامل مؤثر على مستوى الاداء المهارى عامة والجمباز بصفة خاصة بل كان هدفها الاول تحديد الجوانب النفسية للمتفوقين رياضيا ، ولم تظهر الدراسات السابقة ايضا الاثر الذى يحدثه التوافق النفسى للطلاب على الانجاز أو الاداء المهارى ، وعليه فان الدراسة الحالية تعد محاولة من الباحثة لدراسة أثر التوافق النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات على أدائهن المهارى فى الجمباز .

اهداف البحث : يهدف البحث الحالى الى دراسة كل من :

١ — الفروق بين طالبات الفرق الدراسية الاربع فى التوافق العام وأجزائه .
٢ — العلاقة بين توافق الطالبات ومستوى الاداء المهارى على الاجهزة التالية :
(أ) عارضة التوازن .
(ب) العارضتين مختلفتى الارتفاع .
(جـ) الحركات الارضية .
(د) حصان القفز .

فروض البحث :

من ملاحظات الباحثة ودراستها السابقة فى مجال البحث الحالى يمكن صياغة الفروض التالية :

الفرض الاول : توجد فروق دالة احصائيا بين طالبات الفرق الدراسية الاربع فى التوافق العام وأجزائه وهذه الفروق لصالح الفرق النهائية .

الفرض الثانى : توجد علاقة دالة احصائيا بين توافق الطالبات ومستوى الاداء المهارى فى الجمباز .

الفرض الثالث : توجد فروق دالة احصائيا فى مستوى الاداء المهارى عند الطالبات ذوات الدرجات المنخفضة فى التوافق عن الطالبات ذوات الدرجات المرتفعة فى التوافق وهذه الفروض لصالح الطالبات الاكثر توافقا .

التحديد الاجرائى لمصطلحات البحث :

حددت الباحثة مصطلحات البحث بصورة اجرائية على النحو التالى :

١ — التوافق النفسى :

هو النقصان النسبى للاستجابات التى تدل على وجود مشكلات سلوكية كما

يعبر عنها اختبار بل للتوافق بمجالاته الاربعة وهى : المنزلى والصحى والاجتماعى والانفعـــالى .

٢ — الاداء المهارى :

وقد قامت الباحثة بقياس مستوى الاداء المهارى عن طريق الاختبارات المهارية المقررة على الطالبات آخر العام على أجهزة الجمباز الاربعة وذلك بواسطة لجنة تحكيم قانونية وعلى ذلك فانه يمكن تعريف مستوى الاداء المهارى اجرائيـــا . « بالدرجات الرقمية لطالبات عينة البحث فى الاختبارات المهارية التى وضـــعتها لجنة من الاساتذة المتخصصين لامتحان آخر العام فى الجمباز وذلك على الاجهزة الاربعـــة » .

اجراءات البحث :

١ — العينـــة :

اختارت الباحثة افراد العينة من طالبات كلية التربية الرياضية بالاســـكندرية والمقيدات بالعام الدراسى ٧٩/١٩٨٠ ومن الفرق الدراسية الاربع بالطـــريقة العشوائية المنظمة بنسبة ٢٠٪ من عدد طالبات كل فرقة دراسية وبلغ عـــدد افراد العينة ١٨٤ طالبة بمتوسط سن ٢١ سنة و٥ اشهر هن على النحو التالى بالجدول رقم (١) :

جدول رقم (١) عينة الطالبات

الفرق الدراسية	عدد الطالبات فى كل فرقة	عدد الطالبات التى تم اختيارهن
الفـــــرقة الاولى	١٧٠	٣٤
الفـــرقة الثـــانية	١٩٠	٣٨
الفـــرقة الثـــالثة	٢٩٦	٥٨
الفـــرقة الرابعة	٢٧٠	٥٤

٢ — منهج البحث وادوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى وبتطبيق الاختبارات التالية خلال شهر مارس عـــام ١٩٨٠ :

١ — **اختبار التوافق للطلبة :** استخدمت الباحثة اختبار التوافق للطلبة تأليف هيو .م. بل واعد صورته باللغة العربية محمد عثمان نجـــاتى (٩) ، ويقيس هذا الاختبار الجوانب الاربعـــة التى يتجه هـــذا البحث الى

دراستها عند طالبات التربية الرياضية ويشتمل كل مقياس على ٣٥ سؤالا ويمدنا هذا الاختبار بما يلى :

أ — **التوافق المنزلى** : الافراد الذين يحصلون على درجات عالية فى هذا المقياس يميلون الى أن يكونوا غير متوافقين فى حياتهم المنزلية ، وتدل الدرجات القليلة على التوافق الحسن فى الحياة المنزلية .

ب — **التوافق الصحى** : تدل الدرجات العالية فى هذا المقياس على سوء التوافق الصحى وتدل الدرجات القليلة على حسن التوافق الصحى .

جـ — **التوافق الاجتماعى** : ان الافراد الذين يحصلون على درجات عالية فى هذا المقياس يميلون الى الخضوع والانسحاب والتقهقر فى اتصالاتهم الاجتماعية أما الافراد الذين يحصلون غلى درجات عالية فيميلون الى السيطرة والعدوان فى اتصالاتهم الاجتماعية.

د — **التوافق الانفعالى** : والافراد الذين يحصلون على درجات عالية فى هذا المقياس يميلون الى أن يكونوا غير متزنين فى حياتهم الانفعالية ، أما الافراد الذين يحصلون على درجات قليلة فيميلون الى أن يكونوا متزنين فى حياتهم الانفعالية . ويعتبر هذا الاختبار على درجة عالية من الثبات — فقد بلغ ثبات الاختبار الكلى ٩٣ر ، وتراوحت معاملات ثبات الاختبارات الجزئية ما بين ٨٠ر ، ٨٩ر . وذلك بطريقة التجزئة النصفية على عينة من طلبة المدارس والجامعات الامريكية — كما استخدمت معاملات الثبات على عينات مصرية عن طريق اعادة الاختبار ، واثبتت جميعها ثباته وهى (٤) ، (٥) ، (١٣) .

ونظرا لاختلاف عينة البحث الحالى عن العينات التى استخدمت فى تعيين الثبات فى الابحاث السابقة فقد فضلت الباحثة اعادة تعيين ثباته بالنسبة للعينة المستخدمة فى البحث، وأعاد الاختبار بعد شهر من تطبيقه عليهم . وكانت معاملات ثبات الاختبارات الجزئية الاربعة — المنزلى والصحى والاجتماعى والانفعالى — على التوالى ٧٨٪ ، ٧٩ر٪ ، ٦٨ر٪ ، ٧٥ر٪ ، كما بلغ معامل ثبات الاختبار الكلى ٨٣ر٠٪ .

٢ — اختبارات المهارات فى الجمباز :

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات المهارية على أجهزة الجمباز الاربعة والموضوعة بواسطة لجنة من الاساتذة المساعدين والمدرسات بقسم الجمباز والتمرينات ، وهى نفس الاختبارات التى تطبق فى الامتحانات والتى تناسب مستوى منهج كل فرقة دراسية ويقدر كل من ٧ر٥ درجة وبذلك تكون الدرجة الكلية لمستوى الاداء ٣٠ درجة وتقوم باحتسابها لجنة مكونة من أربع محكمات وهى لجنة موحدة لجميع الفرق الدراسية وتحتسب الدرجة بحذف أعلى وأقل درجة من الدرجات الاربع ثم يؤخذ متوسط الدرجتين الباقيتين .

نتائج البحث :

نعرض فيما يلى نتائج البحث مصنفة فى ضوء الفروض التى طرحناها فى القسم السابق :

الفرض الاول : توجد فروق دالة احصائيا بين طالبات الفرق الدراسية الاربع فى التوافق العام واجزائه . واستلزم التعرف على نتائج الفرض الاول التحليل الاحصائى الآتى :

— حساب الفروق فى درجات التوافق العام واجزائه بين طالبات الفرق الدراسية باستخدام تحليل التباين .

— حساب دلالة الفروق باستخدام اختبار (ت) .

ويوضح الجدول رقم (٢) نتائج تحليل التباين عند عينة البحث :

جدول رقم (٢) يوضح نتائج تحليل التباين للتوافق العام عند عينة البحث

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربع الانحرافات	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف)
تباين الفرق	٣	٤٧٠١ر٩٦	١٥٦٧ر٣٢	١٤ر٤
الخطأ التجريبى	١٨٠	٦٨٠٧٧ر٠٨	٣٧٨ر٢١	
التباين الكلى	١٨٣	٧٢٧٧٩ر٠٤		

من الجدول رقم (٢) تبين ان النسبة الفائية (١٤ر٤) وهذه النسبة دالة عند مستوى (٠١ر٠) ومعنى هذا ان الفرق بين الفرق الدراسية الاربع بالنسبة للتوافق العام فرق دال احصائيا .

ولمـا كان التباين الدال لاكثر من مجمـوعة لا يكشف عن اى المجمـوعات هى المسئولة عن هذا الفرق ، فان اختبار دلالة الفروق بين متوسطات الفرق الدراسـية الاربع يحقق لنا هذا الفرض ، والجدول التالى رقم (٣) يوضح قيم (ت) ومدى دلالتها فى التوافق العـام .

جدول رقم (٣) يوضح قيم (ت) لفرق الدراسة الاربع ومدى دلالتها فى التوافق العام

الفرق الدراسية	عدد الطالبات (ف)	المتوسـط	الانحراف المعيارى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الاحصائية
الاولى	٣٤	١٨ر٥٥	١٧ر٧٣	١ر٤٤	غير دال
الثانية	٣٨	٤٧ر٧٦	١٨ر٢٣		
الاولى	٣٤	١٨ر٥٥	١٧ر٧٣	٠ر٧٩	غير دال
الثالثة	٥٨	١٤ر٥٨	١٥ر٩٠		
الاولى	٣٤	١٨ر٥٥	١٧ر٧٣	١ر٩٤	غير دال
الرابعة	٥٤	٤٦ر٠٧	٢٢ر٤٦		
الثانية	٣٨	٤٧ر٧٦	١٨ر٢٣	٢ر٦٩	٠ر٠١
الثالثة	٥٨	١٤ر٥٨	١٥ر٩٠		
الثانية	٣٨	٤٧ر٧٦	١٨ر٢٣	٠ر٣٧	غير دال
الرابعة	٥٤	٤٦ر٠٧	٢٢ر٤٦		
الثالثة	٥٨	١٤ر٥٨	١٥ر٩٠	٣ر٠٩	٠ر٠١
الرابعة	٥٤	٤٦ر٠٧	٢٢ر٤٦		

يوضح الجدول رقم (٣) انه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠ر٠١) بين متوسطى الفرقتين (الثانية والثالثة) لصالح الفرقة الثانية ومتوسطى الفرقتين (الثالثة والرابعة) لصالح الفرقة الرابعة ، بينما لم تظهر فروق دالة بين الفـرق الدراسـية الاخـرى .

جدول رقم (٤) يوضح نتائج تحليل التباين لدرجات التوافق المنزلى عند عينة البحث

مصـدر التباين	درجة الحرية	مجموع مربع الانحرافات	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف)
تباين الفرق الدراسية	٣	١٧٢ر٢١	٥٧ر٤٠	١ر٨٣
الخطأ التجريبى	١٨٠	٥٦٤٥ر٢٢	٣١ر٣٦	
التباين الكلى	١٨٣	٥٨١٧ر٤٣		

من الجدول رقم (٤) تبين أن النسبة الفائية (١ر٨٣) وهذه النسبة غير دالة وهذا يعنى ان الفرق بين الفرق الدراسية الاربع فى درجات التوافق المنزلى فرق غير معنوى .

جدول رقم (٥) يوضح نتائج تحليل التباين لدرجة التوافق الصحى عند عينة البحث

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع مربع الانحرافات	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف)
تباين الفرق الدراسية	٣	٣٠٤ر٩٧	١٠١ر٦٦	٣ر٤٨
الخطأ التجريبى	١٨٠	٥٢٥٦ر٧٦	٢٩ر٢٠	
التباين الكلى	١٨٣	٥٥٦١ر٧٣		

من الجدول رقم (٥) تبين أن النسبة الفائية (٣ر٤٨) وهذه النسبة دالة عند مستوى (٠ر٠٥) وهذا يعنى أن الفرق بين الفرق الاربع فى درجات التوافق الصحى فرق معنوى . والجدول رقم (٦) يوضح اختبار دلالة هذه الفروق .

جدول رقم (٦) يوضح قيم ت لفرق الدراسة الاربع ومدى دلالتها فى التوافق الصحى

الفرق الدراسية	عدد الطالبات	المتوسط	الانحراف المعيارية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الاولى	٣٤	١٣ر٠٠	٥ر٣٦	٠ر١٣	غير دال
الثانية	٣٨	١٣ر٢٠	٦ر٥١		
الاولى	٣٤	١٣ر٠٠	٥ر٣٦	٠ر٧٧	غير دال
الثالثة	٥٨	١٤ر١٤	٥ر٠٣		
الاولى	٣٤	١٣ر٠٠	٥ر٣٦	١ر٦٨	غير دال
الرابعة	٥٤	١١ر٠٠	٦ر١٩		
الثانية	٣٨	١٣ر٢٠	٦ر٥١	٠ر٨٢	غير دال
الثالثة	٥٨	١٤ر١٤	٥ر٠٣		
الثانية	٣٨	١٣ر٢٠	٦ر٥١	١ر٧٢	غير دال
الرابعة	٥٤	١١ر٠٠	٦ر١٩		
الثالثة	٥٨	١٤ر١٤	٥ر٠٣	٢ر٧٨	٠ر٠١
الرابعة	٥٤	١١ر٠٠	٦ر١٩		

يوضح الجدول رقم (٦) انه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠ر٠١) بين متوسطى الفرقتين (الثالثة والرابعة) لصالح الفرقة الرابعة ، بينما لم تظهر فروق دالة احصائيا بين الفرق الدراسية الاخرى .

جدول رقم (٧) يوضح نتائج تحليل التباين للتوافق الاجتماعى عند عينة البحث

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع مربع الانحرافات	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف)
تباين الفرق الدراسية	٣	٥٢٦ر٠٤	١٧٥ر٣٥	٤ر٧٣
الخطأ التجريبى	١٨٠	٦٦٦٩ر٩٤	٣٧ر٠٦	
التباين الكلى	١٨٣	٧١٩٥ر٩٨		

من الجدول رقم (٧) تبين أن النسبة الفائية (٤ر٧٣) وهذه النسبة دالة عند مستوى (٠١ر٠) وهذا يعنى أن الفرق فى التوافق الاجتماعى فرق معنوى والجدول رقم (٨) يوضح اختبار دلالة الفروق .

جدول رقم (٨) يوضح قيم (ت) لفرق الدراسة الاربع ومدى دلالتها فى التوافق الاجتماعى

الفرق الدراسية	عدد الطالبات	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الاولى	٣٤	١٤ر٦٥	٤ر٥٥	١ر٩٨	غير دال
الثانية	٣٨	١١ر٧٠	٧ر٠٢		
الاولى	٣٤	١٤ر٦٥	٤ر٥٥	١ر١٣	غير دال
الثالثة	٥٨	١٦ر١١	٦ر٢٧		
الاولى	٣٤	١٤ر٦٥	٤ر٥٥	١ر٣٥	غير دال
الرابعة	٥٤	١٢ر٩٨	٥ر٩٨		
الثانية	٣٨	١١ر٧٠	٧ر٠٢	٣ر٢٩	٠١ر٠
الثالثة	٥٨	١٦ر١١	٦ر٢٧		
الثانية	٣٨	١١ر٧٠	٧ر٠٢	٠ر٩٨	غير دال
الرابعة	٥٤	١٢ر٩٨	٥ر٩٨		
الثالثة	٥٨	١٦ر١١	٦ر٢٧	٢ر٥٤	٠٥ر٠
الرابعة	٥٤	١٢ر٩٨	٥ر٩٨		

يوضح الجدول رقم (٨) أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠١ر٠) بين متوسطى الفرقتين (الثانية والثالثة) لصالح الفرقة الثانية ، بينما كان الفرق دالا بين الفرقتين (الثالثة والرابعة) عند مستوى (٠٥ر٠) لصالح الفرقة الرابعة ، بينما لم تظهر فروق بين الفرق الدراسية الاخرى .

جدول رقم (٩) يوضح تحليل التباين للتوافق الانفعالى عند عينة البحث

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربع الانحرافات	متوسط مربع الانحرافات	قيمة (ف)
تباين الفرق الدراسية	٣	٦٢٨ر٦٣	٢٠٩ر٥٤	٤٢ر٠
الخطـــأ التجريبى	١٨٠	٨٩٧٠٢ر١٧	٤٩٨ر٣٥	
التبـــاين الكـــلى	١٨٠	٩٠٣٣٠ر٨٠		

من الجدول رقم (٩) تبين أن النسبة الفائية (٤٢ر٠) وهذه النسبة غير دالة ومعنى هذا ان الفرق بين الفرق الدراسية الاربع فى التوافق الانفعالى فرق غير معنوى .

الفرض الثانى : توجد علاقة دالة بين توافق الطالبات ومستوى الاداء المهـــارى على الاجهزة .

استلزم التعرف على نتائج الفرض الثانى التحليل الاحصائى التالى :

حساب معاملات الارتباط بين درجات التوافق النفسى ودرجات الاداء المهـــارى على الاجهزة . والجدول التالى رقم (١٠) يوضح معاملات الارتباط بين درجات التوافق وأجزائه ودرجات الاداء المهـــارى على الاجهزة الاربعة .

جدول رقم (١٠) معاملات الارتباط ودلالاتها بين التوافق واجزائه ومســـتوى الاداء المهـــارى على الاجهزة

الفرق الدراسية	التوافق العام	المنزلى	الصحى	الاجتماعى	الانفعالى
الفرقة الاولى	–ر٥٢**	–ر٢٥	–ر٤٦**	–ر٤١**	–ر٤٩**
الفرقة الثانية	–ر٥٠**	–ر٤٢**	–ر٢٨	–ر٤٢**	–ر٤٦**
الفرقة الثالثة	–ر٠٨	–ر٠١	–ر٠٤	–ر١٩	–ر٠٢
الفرقة الرابعة	–٠٦١**	–ر٤٣**	–ر٥٣**	–ر٥٨**	–ر٥٩**

* دال عند مستوى ٠٥ر٠   ن = ١٨٤   ** دال عند مستوى ٠١ر٠

يتضح من الجدول رقم (١٠) ان بعض مقاييس التوافق النفسى اظهرت فى علاقتها بالاداء المهارى نمط الارتباط المتوقع من الفرض وهو أنه توجد علاقة دالة بين التوافق والاداء المهارى على الاجهزة وهذه العلاقات كما تحددها معاملات الارتبـــاط الدالة احصائيا بالنسبة للفرق الدراسية الاربع وهى :

— بالنسبة للفرقة الاولى توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التوافق العام والصحى والاجتماعى والانفعالى وبين الاداء المهارى على الاجهزة وكلها معاملات سالبة (*) ودالة عند مستوى ٠١ر ، ولم توجد علاقة دالة بالنسبة للتوافق المنزلى .

— بالنسبة للفرقة الثانية توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التوافق العام والمنزلى والاجتماعى والانفعالى وبين الاداء المهارى على الاجهزة وكلها معاملات سالبة ودالة عند مستوى ٠١ر ، ولم توجد علاقة دالة بالنسبة للتوافق الصحى .

— بالنسبة للفرقة الثالثة لا توجد علاقة دالة بين اى من التوافق العام وأجزائه وبين الاداء المهارى على الاجهزة .

— بالنسبة للفرقة الرابعة توجد علاقة دالة بين التوافق العام والمنزلى والصحى والاجتماعى والانفعالى وبين الاداء المهارى على الاجهزة وكلها معاملات سالبة ودالة عند مستوى ٠١ر٠ .

الفرض الثالث : توجد فروق دالة احصائيا فى مستوى الاداء المهارى عند الطالبات ذوات الدرجات المنخفضة فى التوافق عن الطالبات ذوات الدرجات المرتفعة فى التوافق وهذه الفروق لصالح الطالبات الاكثر توافقا .

وقد استلزم التعرف على نتائج الفرض الثالث التحليل الاحصائى التالى :

— حساب الارباعى الاعلى والارباعى الادنى لتحديد مجموعة الطالبات الحسنة التوافق وهى التى تمثل الربع الاول وكذلك لمجموعة الافراد سيئة التوافق وتمثل الربع الاخير .

— حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية .

— حساب قيمة (ت) .

(*) ترجع سالبية الاشارة لمعاملات الارتباط الى طبيعة تقييم التوافق النفسى فهو مقياس بالسالب — أنظر صفحة (٤) .

جدول رقم (١١) المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق باستخدام مقياس (ت) بين الطالبات أصحاب الدرجات المنخفضة فى التوافق والطالبـات أصحاب الدرجات المرتفعة (للفـرقة الاولى)

	أصحاب الدرجات المنخفضة ن = ٩		أصحاب الدرجات المرتفعة ن = ٩		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الاداء المهارى	٢٢ر٢١	١٤ر٣	٠٦ر١٥	٦٨ر٣	٨٢ر٣	١٠ر٠

بالنسبة لطالبات الفرقة الاولى يتضح من الجدول السابق انه يوجد فروق دالة بين الطالبات مرتفعات التوافق والطالبات متخفضات التوافق فى مستوى الاداء المهارى على الاجهزة الاربعة وهى فى صالح مرتفعات التـوافق وهن صاحبـات الدرجات المنخفضـة (*) .

جدول رقم (١٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق باستخدام مقياس (ت) بين الطالبات صاحبات الدرجات المنخفضة فى التوافق والطالبات صاحبات الدرجات المرتفعة (للفرقة الثـانية)

	أصحاب الدرجات المنخفضة ن = ٩		أصحاب الدرجات المرتفعة ن = ٩		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الاداء المهارى	٨٩ر٢٢	٣٣ر٣	٨٠ر١٥	٧٨ر٢	٧٩ر٤	١٠ر٠

ويتضح من هذا الجدول انه توجد فروق دالة بين الطالبات مرتفعات التـوافق والطالبات منخفضات التوافق فى الاداء المهارى على الاجهزة وهى فى صالح صاحبات الدرجات المنخفضة اى مرتفعات التوافق .

جدول رقم (١٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق باستخدام المقياس (ت) بين الطالبات صاحبات الدرجات المنخفضة فى التوافق والطالبات صاحبات الدرجات المرتفعـة (للفرقة الثالثـة)

	أصحاب الدرجات المنخفضة ن = ١٤		أصحاب الدرجات المرتفعة ن = ١٥		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
المستوى المهارى	١٨ر١٨	٠٦ر٤	٤٦ر١٧	٠٢ر٥	٤٠ر	غير دال

(*) انظر طبيعة تقييم اختبار التوافق النفسى صفحة (٤) .

يدلنا الجدول السابق على انه لا يوجد فروق دالة بين الطالبات مرتفعات التوافق والطالبات منخفضات التوافق فى مستوى الاداء المهارى على الاجهزة .

جدول رقم (١٤) المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق باستخدام المقياس (ت) بين الطالبات صاحبات الدرجات المنخفضة والطالبات اصحاب الدرجات المرتفعة (للفرقة الرابعـــة)

	اصحاب الدرجات المنخفضـــة ن = ١٣		اصحاب الدرجات المرتفعـــة ن = ١٥		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
المستوى المهارى	ـــ ر٢٢	٥٤ر٦	٤٣ر١٤	٤٣ر٣	٨٠ر٣	٠١ر٠

وبالنظر لهذا الجدول يتضح انه يوجد فروق بين الطالبات مرتفعات التـــوافق والطالبات منخفضات التوافق فى الاداء المهارى على الاجهزة ، وهى فى صالح صاحبات الدرجات المنخفضة اى مرتفعات التوافق .

مناقشـــة النتـــائج :

مناقشة الفرض الاول وتفسيره :

اظهرت نتائج تحليل التباين فى الجداول ارقام (٢ ، ٥ ، ٧) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠١ر٠) بين فرق الدراسة الاربعة فىالتوافق العام والاجتماعى بينما كانت الفروق دالة عند مستوى (٠٥ر٠) فى التوافق الصحى ، كما اظهـــر ذلك فى الجداول أرقام (٤ ، ٩) وبينت أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين الفرق الدراســـية الاربع فى التوافـــق المنـــزلى والانفعـــالى ، وباختبـــار دلالة الفـــروق اتضـــح أن طالبات الفرقة الرابعـــة اكثر توافقـــا من طالبـــات الفرق الدراســـية الاخـــرى . فعند مقارنة جدول رقم (٣) بين متوسطى الفرقة الثالثة والرابعة كانت الفروق لصالح الفرقة الرابعة ، بينما كان الفرق بين متوسطى الفرقتين (الاولى والرابعة) يقع على أعتاب الدلالة الاحصائية ولصالح الفرقة الرابعة أيضا ، كما اتضح من الجـــدولين رقم (٦ ، ٨) أن الفرق بين متوسطى الفرقتين (الثالثة والرابعة) فى التوافق الصحى والاجتماعى لصالح الفرقة الرابعة . وتتفق هذه مع ما أثبته محمود الزيادى (١٠) من أن طلاب الفرق الدراسية النهائية فى الجامعة اكثر توافقا من طلاب الفرق الدراسية الاولى ، الا أنه قد اختلفت نتائج الدراسة الحالية عن نتائج دراسة محمود الزيادى فى بعض الجوانب ، فقد توصل الى أن هناك ميلا تدريجيا نحو ازدياد التوافق كلمـــا ارتفعنا الى فرقة دراسية أعلى ، وبالرجوع الى المتوسطات الحسابية للفرق الدراسية الاربع تبين للباحثة أن طالبات الفرقة الثالثة أقل توافقا تليهن طالبات الفرقة الاولى ثم الثانية ثم الرابعة ، وهذه النتيجة تعنى أن طالبات الفرقة الثالثة يعانين من مشكلات

سوء التوافق أكثر من غيرهن ، وهذا عكس ما توقعته الباحثة ، ويمكن تفسير ذلك بأنه قد يرجع لصعوبة المناهج فى الفرقة الثالثة هذا بالاضافة الى ان الطالبات يواجهن بعض الظروف الجديدة مثل الخروج للتربية العملية والارتباك فى المواقف الاجتماعية، ويمكن تفسير النتائج التى بينت عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط الفرقة الاولى ومتوسط كل من الفرق الثلاث الاخرى فى التوافق الصحى والاجتماعى ، بأن طالبات الفرق الدراسية الاربع يمثلن بيئات اجتماعية واحدة وينتمين الى مستوى اجتماعى اقتصادى واحد تقريبا ، مما جعل المشكلات الصحية والاجتماعية التى تقابلهن جميعا واحدة .

وهكذا يتضح للباحثة أن الفرض الاول لهذه الدراسة قد تحقق بالنسبة لبعض الفروق بين الفرق الدراسية الاربع فى التوافق العام والصحى والاجتماعى ، ولم يتحقق بالنسبة للتوافق المنزلى والانفعالى .

مناقشة الفرض الثانى وتفسيره :

حققت معاملات الارتباط صحة هذا الفرض بشكله المباشر فى ثلاث عشرة علاقة من بين عشرين علاقة متوقعة (جدول رقم ١٠) ، فقد بلغ عدد العلاقات المتوقعة بالنسبة للفرقة الرابعة اقصاه كما ارتفع فيها مستوى الدلالات مقارنا بالفرق الاخرى. ويبدو أن المشكلات التى تعانى منها الطالبات تخف وطأتها عن طريق الممارسة الرياضية ، فتستطيع الطالبة ان تتدرب على التحكم فى تعبيراتها الانفعالية وتطرح القلق وتشعر بالثقة وتتمتع بالبهجة ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه كل من كريتس وسملر (١٦) عندما وجدا أن معامل الارتباط بين التوافق الاخير — الصف الثانى عشر — والتحصيل التربوى اكبر من الارتباط بين التوافق المبكر — الصف الخامس — وبين التحصيل التربوى ويمكن تفسير هذه العلاقة بأن الحرمان الاقتصادى الذى يضغط على الطالبة للانتهاء السريع من الدراسة لتحقيق قدر من الاستقلال الاقتصادى يؤثر عليها فى اشباع كثير من المطالب ، هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى فان طموح هذه الطالبة كى تتفوق فى دراستها يؤدى الى صراع يؤثر فى جميع الانماط السلوكية للطالبة ويجعل منها شخصية قلقة .

ومن الملاحظ على نتائج طالبات الفرقة الثالثة ان العلاقات كانت غير ذات دلالة وتتنافى هذه النتيجة مع فرضنا ولكنها تتفق مع نتائج دراسة فيليب (١٨) فى كشفه عن علاقة غير دالة بين التوافق والتحصيل الحركى ، فرغم زيادة متوسط عدد المشكلات التى تعانى منها طالبات الفرقة الثالثة (انظر جدول رقم ٣) الا انها لم تؤثر على مستواهن المهارى وربما يكون السبب صعوبة منهج الجمباز لطالبات هذه الفرقة ، من وجهة نظر الباحثة وخبرتها العملية — الشاملة بالكلية . وهكذا يبدو للباحثة ان الفرض الثانى لهذه الدراسة قد تحقق بالنسبة لطالبات الفرقة الاولى والثانية والرابعة ، لا سيما بالنسبة للتوافق العام وعلاقته بالاداء المهارى على الاجهزة .

مناقشة الفرض الثالث وتفسيره :

كشف الدراسة عن وجود علاقة دالة بين درجات التوافق العام ودرجات الاداء المهارى على الاجهزة بالنسبة للفرقة الاولى والثانية والرابعة (أنظر جدول رقم ١٠)، ولم تتحقق هذه العلاقة بشكلها المباشر بالنسبة للفرقة الدراسية الثالثة ، ولكى نلقى مزيدا من الضوء على هذه العلاقة لجأنا الى فكرة الارباعيات فى التوافق العام فحددنا الارباعى الاعلى والارباعى الادنى لكل فرقة دراسية على حدة ثم بمقارنة متوسطات كل مجموعتين فى الاداء المهارى (انظر جداول رقم ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤) تبين أنه يوجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الاداء المهارى عند كل من الطالبـــات ذوات الدرجات المنخفضة (حسنات التوافق) والطالبات ذوات الدرجات المرتفعة (ســـيئات التوافق) لكل من الفرقة الاولى والثانية والرابعة عند مستوى ١٠.ر وكلها لصـــالح حسنات التوافق وتتفق نتائجها مع نتائج دراسة بورتن (١٥) الذى وجد فروقا فى بعض سمات الشخصية بين المتفوقين وغير المتفوقين فى القدرة الحركية .

كما تتفق هذه الدراسة مع نتائج دراسة مسعد فرغلى (٨) فى أن التفوق والنشاط الرياضى مرتبط بسعة الانبساطية كما أن المنبسطين يصلون الى المستويات العليـــا فى المنافسات الرياضية أكثر من غيرهم كما تتفق مع دراسة كين Kane (١٧) عنـــدما وجد أن لاعبات التنس المتفوقات أكثر اتزانا انفعاليا وأكثر ثقة بالنفس وأكثر انبساطية.

وبالنسبة لطالبات الفرقة الثالثة يمكننا أن نفسر عدم وجود فـــروق ذات دلالة احصائية بين متوسط الطالبات حسنات التوافق وسيئات التوافق فى درجات الاداء المهارى بأن الدرجات التى تحصل عليها الطالبات فى الاداء المهارى على أجهزة الجمباز قد تعتمد على عوامل مركبة منها الذكاء ـــ القدرات الحركية ـــ صفات شخصية معينة، علاوة على ذلك ترتكن على عوامل أخرى لايمكن قياسها أو عزلها بالاختبارات والطرق الاحصائية العادية لانها عوامل تتعلق بموقف المعلم العملى فى الفصل بين تلاميذه (٣) كما أن درجة الاداء المهارى فى الجمباز ، ليست بالدقة والموضوعية اللازمتين .

وهكذا نجد أن الفرض الثالث قد تحقق بالنسبة للفرقة الدراسية الاولى والثانية والرابعة ، ولم يتحقق بالنسبة للفرقة الثالثة ، وهذا يدعونا الى أننـــا نؤكـــد أن كل المشكلات التى يعانى منها الطالبات لها تأثيرها الواضح على مستوى أدائهن المهـــارى فى الجمباز فكلما زادت هذه المشكلات انخفض مستوى الاداء وبالعكس .

مراجـــع للبحث

١ — **ابراهيم بخيت عثمان :** العلاقة بين التفوق الرياضي والتفوق الدراسي والتوافق الشخصي والاجتماعي ، رسالة ماجستير بكلية التربية — جامعة عين شمس ١٩٧٨ .

٢ — **رمزية الغريب :** بعض العوامل غــير العقلية اللازمة لنجــاح معلمة التربيــة الرياضية — المطبعة العالمية — القاهرة ١٩٦٠ ص ٢١ .

٣ — **رمزية الغريب :** التوجيه المهنى لفن التعليم — القاهرة — مطبعة لجنــة التاليف والترجمة والنشر — ١٩٥٢ .

٤ — **سيد أحمد الطوخي :** دراسة لمفهوم الذات لدى المراهقين بالريف والحضر ، كلية التربية — جامعة عين شمس — ١٩٧٧ .

٥ — **سيد محمود محمد الطواب :** السلوك التوافقي وعلاقته بنجــاح طــلاب دور المعلمين — جامعة عين شمس — كلية التربية — ١٩٧٤ .

٦ — **سهير عبد اللطيف سالم :** العلاقة بين الرضا عن الدراســـة بكليــات التربية الرياضية ومســتوى الاداء العملى فى التمرينــات والجمباز — كلية التربيـــة الرياضية للبنات بالاسكندرية — ١٩٧٩ .

٧ — **عفاف عبد الرحمن زهران :** العلاقة بين بعض سمات الشخصية واللياقة البدنية وبين التفوق فى التعبير الحركى — كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية — رسالة دكتوراه — ١٩٧٩ .

٨ — **مسعد فرغلى :** التعرف على بعض سمات الشخصية للرياضيين المتفــوقين فى مصر — جامعة الازهر — كلية التربية — ١٩٧٧ .

٩ — **محمد عثمان نجاتى :** كراسة تعليمات اختبار التوافق — القاهرة — مكتبة النهضة المصرية — ١٩٦٠ .

١٠ — **محمود الزيادى :** دراسة تجريبية فى التوافق الدراسى لطلبة الجامعات — رسالة دكتوراه بكلية الآداب — جامعة عين شمس — ١٩٦٤ .

١١ — **محيى الدين عبد الجليل :** دراسة بعض سمات الشخصية والميــول المرتبطة بالتفوق فى معاهد التربية الرياضية — رسالة ماجستير بكلية التربية — جامعة الازهر — ١٩٧٤ ، ص ٦٩ .

١٢ — **منير سامى رجائى** : دراسة التفوق فى التحصـيل الحـركى وعلاقته بأبعـاد الشخصية — رسالة ماجستير بكلية التربية الرياضية بالهرم ١٩٧٧ ، ص ٥٩

١٣ — **منيرة حلمى** : التوافق النفسى للطالبة الجامعية وعلاقته بمجموعة من المتغيرات (حولية كلية البنات — جامعة عين شمس) — ١٩٦٧ .

14 — Barrow, H.M. " and Magge.R.A., "Practical approach to measwrment in Physical Education" Lea and febiger, Philadelphia, 1964.

15 — Burton,M.. " Relationship of personality traits to motor ability ", R.Q., Vol, 31,No. 3, May 1960.

16 — Crites, J. and Semeler, I," Adjustment, Educational Achievement and vocational Maturity as dimensions. of development of psych, Abst, March, N. 3783, 1968.

17 — Kane, J.E., " Psychological aspects of physical education and sports", Routledge and Kegan, Boston,1972.

18 — Philip, K, Relationship between Motor Acheivement and Selected personality Factors of Junior and senior Tigh sctool Boys, Dis Abst, Vol, 29, N.4, October, 1968, P,113 178 .

19 — Schkendel, J., Pschological Differences Between Athletecles and non Particisant in Athletes at three educaton Leveles, R.Q.Vol, 36, N.7, 1965, P. 52 - 76 .

مســـــتخلص

« التوافق النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات وعلاقته بمستوى الاداء المهارى فى الجمباز » .

د. عايدة السيد حسين

يهدف هذا البحث الى دراسة كل من :

١ — الفروق بين طالبات الفرق الدراسية الاربع فى التوافق العام واجزائه .

٢ — العلاقة بين توافق الطالبات النفسى ومستوى الاداء المهارى على الاجهزة .

ووضعت الباحثة الفروض التالية للتحقق من صحتها وهى :

١ — توجد فروق دالة احصائيا بين طالبات الفرق الدراسية فى التوافق وهذه الفروق لصالح الفرق النهائية .

٢ — توجد علاقة دالة احصائيا بين توافق الطالبات ومستوى الاداء المهارى على الاجهزة .

٣ — توجد فروق دالة فى مستوى الاداء المهارى عنـــد الطالبـــات ذوات الدرجات المنخفضة فى التوافق عن الطالبات ذوات الدرجات المرتفعة فى التوافق وهـــذه الفروق لصالح الطالبات الاكثر توافقا .

وأوضحت النتائج ما يلى :

١ — صحة الفرض الاول حيث يوجد فروق دالة احصائيا بين طالبات الفرق الدراسية فى التوافق وهذه الفروق لصالح الفرقة الرابعة .

٢ — صحة الفرض الثانى جزئيا حيث توجد علاقة دالة بين توافق طالبات الفـــرقة الاولى والثانية والرابعة وبين مستوى الاداء المهارى فى الجمباز .

٣ — صحة الفرض الثانى جزئيا حيث توجد فروق دالة فى مستوى الاداء المهـــارى عند الطالبات الاقل توافقا عن الطالبات الاكثر توافقا وهى فى صالح الطالبات الاكثر توافقـــا .

« دراسة عاملية للقدرات الحركية المرتبطة بأداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين »

د. عايدة السيد محمد حسين *

(١) مقـــــدمة :

لقد وجد أن وراء نماذج الاداء الحركى الناجح فى التربية الرياضية صفات بدنية أولية تتعلق باستعدادات الفرد الكامنة ، وأن هذه الصفات تؤدى وظائفها بشـــكل مترابط وفى سياق متتابع ينتج عنه فى النهاية الحصول على الحركة الصحيحة الناجحة سواء أكانت هذه الحركة بسيطة ام مركبة . ويقول ماتيوس Mathews أن هنرى Henry توصل الى أن القدرة الحركية شىء خاص بالنسبة لعمل ما أكثر من كونها عامة بالنسبة لاعمال ومهارات عديدة ، وبناء على ذلك يفترض هنرى وجود عــــدد كبير من القدرات غير الظاهرة التى تؤثر فى الاستجابة الحركية للفرد ، حيث تقــــع على كل قدرة من تلك القدرات مسئولية عدد محد من الحركات ،فالنجاح فى أى عمل يعطى للفرد يتوقف بدرجة كبيرة على نوع القدرات اللازمة لاحداث الاستجابة الحركية المطلوبة وحالة مستوى تلك القدرات (١٣) . وترى سكوت Scott أن الفروق الفردية بين الافراد فى أداء المهارات الحركية تشير الى وجود اختلافات فى قدراتهم الحركية ، ولذلك فهى تربط بين هذه القدرات الحركية وبين قابلية الفرد للتعلم الحركى (١٤) . ويرى كلارك Clarke أن القدرة الحركية هى مستوى الفرد فى مجــال واسع من الانشطة فهى مركبا متكاملا من السمات البدنية الفردية كالقوة العضـــلية والقدرة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والتوازن وسرعة الفعل والتوافق ، فهذه جميعا سمات يتميز بها أداء الكثير من الحركات الرياضية المعقدة (١٠) . ويرى ماتيوس Mathews أن وراء الوظائف الحركية الناجحة عوامل متنوعة ومتعددة ، ومن أمثلة هذه العوامل التوازن ، المرونة ، القدرة العضلية ، التوافق (١٤) .

وهكذا يمكن تصور وجود علاقة بين القدرة الحركية العامة والقدرات الخاصـــة بنشاط الجمباز ، فالقدرات الخاصة بمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين « وهى موضوع هذا البحث » تتأثر بمستوى ما يملكه الفرد من القدرة الحركية العامة ، أو على الاقل تنبىء باحتمال التفوق فيها ، وان ضعف القدرة الحركية العامة يقلل الى حد ما من مستوى القدرة على أداء هذه المهــــارة ، وتنتمى هذه المهـــارة الى مجموعة حركات الشقلبات ، فقد ذكر فيمان Wiemann أن المسار الحركى لهذه المهارة يتطلب قـــدرا كبيرا من الاحساس الحركى ، ويرى انه لا يتطلب قوة بدنية كبيرة ، ذلك لانها تـــؤدى بالمرور السريع بوضع الارتكاز (١٥) . بينما يرى ديكارت ، كوخ Diekert & Koch ان الشقلبات تتطلب اعدادا سليما . اذ أن معظم التلاميذ لا يؤدون الجزء الرئيسى لها بطريقة صحيحة نتيجة لعدم كفاية القدرة على الارتكاز وقصـــــور فى مرونة مفاصل

---

* د. عايدة السيد محمد حسين:مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية جامعـــــة حـــلوان .

الفخذين مع عدم التمكن من المرجحة برفع الجسم للوضع العمودى والمرور بالوقوف على اليدين (١١)

وفى دراسة قامت بها تهـــانى حسنى عن اثر المدى الحركى فى القبض والبسط لمفصلى الحوض والكتف وقوة سرعة العضلات العاملة عليهما على مستوى أداء الشقلبة الامامية على اليدين « وهى من الحركات التى تنتمى الى مجموعة الشقلبات ايضا وقد توصلت الى أن أداء الشقلبة الامامية على اليدين يتطلب قوة سرعة العضـــلات العاملة على قبض مفصل الكتف والعاملة على بسط مفصل الحوض وكذا المدى الحركى لقبض الكتف وبسط الحوض (٤) .

وبذلك يتضح ان الشقلبات تحتاج الى مدى حركى واسع لمفصلى الكتف والحوض، ويتوقف ذلك على مقدرة العضلات والاربطة والاوتار على الاستطالة والامتطاط.ويشير هـــارا Harra الى أن قوة السرعة تحدد مستوى اداء بعض الحركات الوحيدة كما اوضح ايضا أن الاهمية الكبيرة لقوة السرعة تظهر فى أداء انواع الرياضات التى يتوقف فيها الانجاز على الدفع أو الرمى أو الوثب (١٢) . ويتضح من ذلك مدى أهمية قـــوة السرعة لمهـــارة الشقلبة الجانبية على اليدين .

وقد قامت عائشة عبد المولى بدراسة موضوعها « التماثل الحركى للاداء كعـــامل للارتقاء بالمستوى المهـــارى » وكان من أهدافها دراسة مدى تأثير التدريب بالتماثل على تحسين كفاءة التوافق ورد الفعل العضلى العصبى ، وتكامل الاحســـــاس العضـــــلى .

كما قامت ببناء مكونات برنامج التدريب على حركة الشقلبة الجانبية لتلميذات المرحلة الابتدائية وقامت بعرضها على مجموعة من الخبراء المحليين والدوليين فى مجال الجمباز الذين أوصوا بضرورة تنمية كل من عنصر السرعة والمرونة عامة ولاسيما لمفصـــلى الفخذين والقدمين والرشاقة وسرعة التلبية وقوة الذراعين والجزع والرجلين وجـــلد قوة حزام المنكبين .

وتوصلت الباحثة الى أن التدريب المتماثل على اداء مهـــارة الشقلبة الجانبية على اليدين أدى الى تحسين كل من التوافق الحركى ، فالتوافق الحركى يعكس درجة الاتقان والاداء والتوجيه والتحكم الحركى ، كما ادى ايضا الى التفوق فى اختبار سرعـــــة استجابة اليد السائدة مع المثير البصرى والاحساس باستخدام القوة (٥) .

مما سبق تستخلص الباحثة أن بعض القدرات الحركية تلعب دورا أساسيا فى تعلم وأداء الشقلبة الجانبية على اليدين . وهذا مما دعى الباحثة الى دراسة العلاقة بين القدرات الحركية وبين اداء مهـــارة الشقلبة الجانبية على اليدين .

(٢) أهميـــــة البحث :

ترجع اهمية هــذا البحث والحاجة اليه الى أنه يتناول مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين وهى مهارة من مهارات الجمباز التى تؤدى على جميع الاجهزة الاربعـــة (العارضة — الارضى — المتوازى — الحصان) . وقد لاحظت الباحثة افتقار أغلب الطالبات فى القدرة على القيام بهذه المهـــارة وعدم تمكنهم من المرجحة لرفع الجسم للوضع العمودى والمرور بالوقوف على اليدين وعدم مرونة مفصلى الفخذين وذلك من خلال عملها وخبرتها فى تدريس الجمباز وانطلاقا من نتائج الابحاث والدراسات السابقة مدعمة بخبرة الباحثة وجد أن هناك تأثيرا متبادلا بين عمليات التدريب على عناصر الاداء الحركى وبين عمليات تنمية المهارات الحركية الرياضية كل ذلك كان حافزا على دراسة العلاقة بين القدرات الحركية وأداء الشقلبة الجانبية على اليدين تمهيدا للوصول الى القدرات الحركية التى تكفل الاعداد الجيد لخطة تدريبية من شأنها أن تسهم فى تنمية الشقلبة الجانبية على اليدين .

(٣) هـــــدف البحث :

تهدف الدراسة الحالية الى ما يلى :

تحديد القدرات الحركية التى لهـــا علاقة بمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين .

وفى ضوء عرضنا لنتائج البحوث السابقة وتناولنا السابق لطبيعة العلاقة بين القدرات الحركية ومهـــارة الشقلبة الجانبية على اليدين وتحديد أهداف البحث يمكننا صياغة الفرض التـــــالى :

« توجد علاقة بين القدرات الحركية — المستخدمة فى هذه الدراسة — وبين أداء الشقلبة الجانبية على اليدين » .

(٤) خطـــة البحث :

١ — **أدوات البحث :** يمكن أن تصنف أدوات البحث الحالى الى نـــوعين : **أولهما** مقاييس القدرات الحركية، وثانيهما مقياس الشقلبة الجانبية على اليدين .

أولا — مقاييس القدرات الحركية : استخدمت الباحثة العديد من اختبارات القدرة الحركية لتقيس بعض الصفات الحركية التى قد تكون مؤثرة على اداء حركة الشقلبة الجانبية على اليدين وقد راعت عند اختيار هذه الاختبارات أن يتوافر فيها الشروط العلمية بالاضافة الى انها طبقت فى دراسات سابقة على نفس عينة الدراسة (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٦) ، والجدول التـــالى يوضح الاختبارات ووســـيلة القياس والغرض منه .

جدول رقم (١) الاختبارات المستخدمة فى الدراسة

مسلسل	اسم الاختبار	وسيلة قياسه	الغرض
١	الطول	سم	
٢	الوزن	ك	
٣	قوة القبضة	ك	القوة القصـ
٤	الشد لاعلى باستخدام الدنياموميتر	باوند	قوة عضلات الظهـ
٥	الشد لاعلى باستخدام الدنياموميتر	/.اث	قوة عضلات الرجـ
٦	الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح	ث	قدرة عضلات الذرا
٧	قدرة العضلات الباسطة للكتف	ث	قدرة العضلات الباسطة لل
٨	قدرة العضلات القابضة للحوض	سم	قدرة العضلات القابضة لل
٩	الوثب العريض من الثبات	سم	قدرة عضلات الرجـ
١٠	الوثب العمودى من الثبات	ث	قدرة عضلات الرجـ
١١	قدرة العضلات القابضة للكتف	ث	قدرة العضلات القابضة لل
١٢	قدرة العضلات الباسطة للحوض	ث	قدرة العضلات الباسطة لل
١٣	قدرة عضلات البطن	سم	قدرة عضلات البـ
١٤	سرعة استجابة اليد	سم	زمن الرجع البسيط لليـ
١٥	سرعة استجابة القدم	ث	زمن الرجع البسيط للقـ
١٦	العدو ٣٠ م من البدء المنطلق	درجة	السرعة الانتقـ
١٧	المدى الحركى لقبض الكتف	درجة	المدى الحركى للـ
١٨	المدى الحركى لبسط الكتف	درجة	المدى الحركى للـ
١٩	المدى الحركى لقبض الحوض	درجة	المدى الحركى للحـ
٢٠	المدى الحركى لتبعيد الرجل	درجة	المدى الحركى للفخـ
٢١	المدى الحركى لبسط الحوض	درجة	المدى الحركى للحـ
٢٢	المدى الحركى للركبة	درجة	المدى الحركى للركبـ
٢٣	المدى الحركى لتقريب القدم	درجة	المدى الحركى للقـ
٢٤	المدى الحركى لتبعيد القدم	درجة	المدى الحركى للقـ
٢٥	المدى الحركى لبسط القدم	درجة	المدى الحركى للقـ
٢٦	المدى الحركى لقبض القدم	ث	المدى الحركى للقـ
٢٧	الجرى مع تغيير الاتجاه واوضاع الجسم	ث	الرشاقة العـ
٢٨	الجرى المتعرج بين الحواجز	ث	الرشاقة فى اتجاهات مـ
٢٩	الانبطاح المائل من الوقوف	ث	الرشاقة فى تغيير أوضاع الـ
٣٠	الوقوف على العصا بقدم واحدة	ث	التوازن الثـ
٣١	الوقوف المقلوب	ث	التوازن الثـ
٣٢	المشى على عارضة التوازن	/ ١٥ ث	التوازن الحـ
٣٣	تمرير كرة السلة على الحائط	بالنقط	توافق الاطراف مع ا
٣٤	الجرى والوثب مع الدوران لتعدية المقعد السويدى .		التوافق الكلى للجسـ

مسلسل	اسم الاختبار	وسيلة قياسية	الغرض
٣٥	الوثب بالحبل	ث	التوافق بين الذراعين والرجلين
٣٦	المشى على خط مع اجتياز موانع والعينان مغلقتان .	بالنقط	الاحساس الحركى للجسم كله
٣٧	الوثب مسافة والعينان مغلقتان (٦٠ سم) .	سم	الاحساس الحركى بالمسافة
٣٨	الوقوف على قدم واحدة على عصا والعينان مغلقتان .	ث	الاحساس بضيق القاعدة
٣٩	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	/. اث	الدقة

ثانيا : قياس مهـــارة الشقلبة الجانبية على اليدين : تم تقييم الاداء المهارى لحـــركة الشقلبة الجانبية على اليدين طبقا لجدول الاخطاء العامة الموجود بالقانون الـــدولى للسيدات والصادر عام ١٩٧٥ ويعمل به الان (٥) . وقد اتفق كل من كلاوس ارنولد ويوخمان وآخرون على تصنيف تلك الاخطاء حسب بعدها عن الاداء المثالى للمجموعات التـــالية :

— أخطاء طفيفة وقيمة الخصم لكل منها تتراوح ما بين ١ر — ٢ر من الدرجة .
— أخطاء متوسطة وقيمة الخصم لكل منها تتراوح ما بين ٣ر — ٤ر من الدرجة .
— اخطاء جسيمة وقيمة الخصم لكل منها يتراوح ما بين ٥ر — ١ر من الدرجة .

ولقد اتفق كل من بورمان Wiemann (٨) ويوخمان Buchmann (٩) وفيمان Bormann (١٥) على أهم النواحى الفنية التى يجب مراعاتها فى تقييم الشقلبة الجانبية على اليدين والتى التزمت الباحثة بها وهى :

— تتال واضح لارتكاز اليدين على الارض .
— المرجحة بقوة وسرعة لاعلى برجل المرجحة ودفع الارض بقوة .
— اتمام جميع الارتكازات والدفع على خط واحد .
— المرور بوضع الوقوف على اليدين العمودى على الارض مع الاحتفاظ بأكبر زاوية فتح الرجلين .
— وجود الكتفين فوق قاعدة الارتكاز أثناء المرور بوضع الوقوف على اليدين .
— فرد الذراعين ومـــد الجسم كله عاليا .
— بعد المرور بالوضع العمودى يتم الدفع باليد تلو الاخرى والرجوع للوقوف — مع ملاحظة أن يؤدى وضع القدمين واليدين فى أربعة أزمنة متساوية .

وقد تم تقييم المهارة من لجنة مكونة من أربع محكمات ورئيســـة من المدرســـات المتخصصات فى الجمباز ، وتقدر من ١٠ درجات ، ويتم احتساب درجة اللاعبة بشطب أعلى وأقل درجة من اربع الدرجات ثم يؤخذ متوسط الدرجتين الباقيتين مضافا اليه درجة رئيسة اللجنة وتقسم على اثنين .

٢ — العينـــــة : اجريت هذه الدراسة على عينة من طالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية خلال شهر نوفمبر فى العام الدراسى ١٩٨١/٨٠ واختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة وبنسبة ٣٥ فى المائة من طالبات الصف الرابع والبالغ عددهن ٢٨٦ طالبة وبلغ متوسط عمر أفراد العينة ٨ أشهر و٢٠ سنة بانحراف معيارى ٩ اشهر و١ سنة كما بلغ عدد افراد العينة ١٠٠ طالبة .

٥ — نتـــائج البحث ومناقشـــته :

أجريت التحليلات الاحصائية الخاصة بالدراسة الحالية على الحساب الالكترونى بجامعة عين شمس بالقاهرة ، وتوضح الجداول (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥) ، (٦) ، (٧) ، المتوسطات والانحرافات المعيارية ومصفوفة الارتباط ومصـــفوفة العوامل قبل وبعد التدوير وتشـــبعات الشـــقلبة الجانبية على اليدين بالعـــوامل المستخلصــــة .

جدول رقم (٢) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث على جميـــــع أفـراد العينــــة

مسلسل	المتغــــيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
١	الطـــــــــــــــــول	١٥٩ر٨٩	٣ر٩٧
٢	الـــــــــــــــوزن	٥٨ر٤٧	٨ر١٥
٣	قـــــــوة القبضـــــــة	٢١ر٢٩	٤ر٩١
٤	الشد لاعلى باستخــدام الديناموميتر	٣٠ر٤٥	١٥ر٣٦
٥	الشد لاعلى باستخــدام الديناموميتر	٣٤ر٤٦	٢٢ر٢٨
٦	الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح	٨ر٦٢	١ر٢٩
٧	قدرة العضــلات الباســطة للكتف	١٥ر٨٣	١٢ر٣٧
٨	قدرة العضــلات القابضــة للحوض	٢٢ر٤٨	١١ر٢١
٩	الــوثب العــريض من الثبـــات	١٤٥ر٢١	٢٣ر٧٥
١٠	الوثب العمــــودى من الثبـــات	٣٠ر٨٨	٦ر١٥
١١	قدرة العضـــلات القابضة للكتف	١٤ر٣٣	٤ر٤٦
١٢	قدرة العضلات الباســطة للحوض	٢٢ر٨٩	٦ر٣٣
١٣	قــــــدرة عضـــلات البطـــن	١٦ر٦٦	١١ر٧٩
١٤	سرعـــــة استجـــابة اليـــــد	١٦ر٥٢	٦ر٧٧
١٥	سرعـــــة استجـــابة القـــدم	٨ر٤٩	٤ر٤٣
١٦	العـــدو ٣٠ م من البــدء المنطلق	٥ر٨٢	٢ر٠٥
١٧	المـــدى الحـــركى لقبض الكتف	٢٢ر٧٧	٩ر٨٢
١٨	المـــدى الحـــركى لبسط الكتف	٥٤ر٩٥	٢٣ر٧٧
١٩	المدى الحـــركى لقبض الحوض	٧٠ر٦٨	١٩ر٥٥
٢٠	المـــدى الحـركى لتبعيـد الرجل	٦٩ر٩٨	٣٥ر٩٣
٢١	المـــدى الحـــركى لبسط الحوض	٤٢ر٦٥	١٤ر٣٠
٢٢	المـــدى الحـــركى للركبـــــة	١٢١ر٧٣	١٧ر٠٨
٢٣	المـــدى الحركى لتقريب القـــدم	٥٧ر٢٠	١٠ر٥٧
٢٤	المـــدى الحركى لتبعيـد القـدم	٥٦ر٨٥	١٢ر٣٢
٢٥	المـــدى الحـركى لبسط القـــدم	٧٦ر٦٥	٦ر٠٣
٢٦	المـــدى الحركى لقبض القـــدم	١٢ر٣٠	٣ر٧٩
٢٧	الجرى مع تغيير الاتجــاه وأوضاع الجســـم	٢٥ر٨٤	٢ر٨١
٢٨	الجرى المتعــرج بين الحــــواجز	١٤ر٣١	١ر٩٧
٢٩	الانبطـــاح المــــائل من الـــوقوف	٦ر١٧	١ر١٥
٣٠	الوقوف على العصـــا بقــدم واحدة	٥ر٤٧	٤ر٦٣
٣١	الوقـــــــوف المقـــــلوب	٦ر٢٥	٤ر٧٨
٣٢	المشى على عارضــــة التـــوازن	٣٩ر٧٣	١٣ر٨٨
٣٣	تمرير كــرة السـلة على الحـــائط	١٠ر٢٧	٢ر٣٠
٣٤	الجرى والوثب مع الدوران لتعدية المقعـــد السويدى .	١ر٢٤	٠ر٧٤

مسلسل	المتغـــــيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
٣٥	الـــــــــوثب بالحبــــــــــل	٣ر٨٦	١ر٣٧
٣٦	المشى على خط مع اجتيـــاز موانع والعينان مغلقتـــــان .	٤١ر٤٤	٨ر٥٦
٣٧	الوثب مســـــافة والعينان مغلقتان « ٦٠ سم » .	٢٨ر٤	٢٧ر٤
٣٨	الوقوف على قدم واحدة على عصـــا والعينان مغلقتــــــان .	٢ر٠٥	١ر٤١
٣٩	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	١٣ر٩٨	٣ر٩٣
٤٠	الشقلبة الجـــانبية على اليـــــدين	٥ر٩٢	١ر٩٨

ملحوظة : الارقام مقربة لاقرب رقمين عشرين .

— ١ —

جدول رقم (٣) يوضح مصفوفة الارتباط لمتغيرات البحث على العينة الكلية

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٣٧	٣٨	٣٩	٤٠
١ر٠٠																																							
[illegible]	١ر٠٠																																						
[illegible]	–٠٥ر	١ر٠٠																																					
[illegible]	–٤٧ر	٤٢ر	١ر٠٠																																				
[illegible]	–١٦ر	٢٢ر	١٥ر	١ر٠٠																																			
[illegible]	٠٩ر	٠٠ر	[illegible]	–٠٩ر	١ر٠٠																																		
[illegible]	٠٢ر	٢٤ر	١١ر	٢٢ر	٠١ر	١ر٠٠																																	
[illegible]	٠٦ر	٢٥ر	–٠٢ر	–٠٩ر	٢٥ر	٠٤ر	١ر٠٠																																
[illegible]	–٠٣ر	–٠١ر	١٣ر	٠٤ر	–١٨ر	–٠٨ر	[illegible]	١ر٠٠																															
[illegible]	[illegible]	١٠ر	٠٦ر	[illegible]	٠٥ر	[illegible]	[illegible]	٣١ر	١ر٠٠																														
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠																													
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠																												
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠																											
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠																										
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠																									
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠																								
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠																							
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠																						
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠																					
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠																				
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠																			
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠																		
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠																	
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠																
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠															
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠														
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠													
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠												
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠											
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠										
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠									
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠								
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠							
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠						
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠					
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠				
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠			
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠		
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠	
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	١ر٠٠

١٩ر دال عند مستوى ٠٥ر

جدول رقم (٤) معاملات الارتباط بين الشقلبة الجانبية على اليدين والمتغيرات للحركة

مسلسل	المتغيــــــيرات	الشقلبة الجانبية على اليدين
١	الطـــــــــــــــول	— ٠٣ر
٢	الـــــــــــــــوزن	— ١٢ر
٣	قـــــــوة القبضـــــــة	٠١ر
٤	الشد لاعلى باستخـدام الديناموميتر	٠١ر
٥	الشد لاعلى باستخـدام الديناموميتر	— ٠٩ر
٦	الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح	١٥ر
٧	قدرة العضلات الباســطة للكتف	— ٠٤ر
٨	قدرة العضــلات القابضـــة للحوض	— ٠٩ر
٩	الــوثب العـــريض من الثبـــات	٣٣ر **
١٠	الوثب العمـــودى من الثبـــات	٣٨ر **
١١	قدرة العضـــلات القابضة للكتف	١٣ر
١٢	قدرة العضلات الباســطة للحوض	٠٧ر
١٣	قـــدرة عضـــــلات البطـــن	١٤ر
١٤	سرعـــــة استجـــابة اليـــــد	٠٥ر
١٥	سرعـــــة استجـــابة القـــدم	— ٠٦ر
١٦	العـــدو ٣٠ م من البـدء المنطلق	— ٠٨ر
١٧	المـــدى الحـــركى لقبض الكتف	٣١ر **
١٨	المـــدى الحـــركى لبسط الكتف	١٧ر
١٩	المـدى الحـــركى لقبض الحوض	٢٣ر *
٢٠	المـــدى الحـــركى لتبعيـد الرجل	١٥ر
٢١	المـــدى الحـــركى لبسط الحوض	١٦ر
٢٢	المـــدى الحـــركى للركبــــة	٠٦ر
٢٣	المـــدى الحركى لتقريب القـــدم	٠١ر
٢٤	المـــدى الحركى لتبعيـد القـدم	٠٢ر
٢٥	المـــدى الحـــركى لتبسيط القـدم	٠٧ر
٢٦	المـــدى الحركى لقبض القـــدم	١٥ر
٢٧	الجرى مع تغيير الاتجـــاه واوضاع الجســـم	٠٥ر
٢٨	الجرى المتعـرج بين الحـــواجز	— ٢٠ر *
٢٩	الانبطـــاح المـــائل من الـــوقوف	٠٦ر
٣٠	الوقوف على العصـــا بقـــدم واحدة	١٤ر
٣١	الوقـــــــوف المقـــــلوب	١٥ر
٣٢	المشى على عارضـــــة التـــوازن	— ٠٥ر

(تابع) جدول رقم (٤) معاملات الارتبـــاط بين الشقلبة الجانبية على اليـــدين والمتغـــيرات الحـــركية

مسلسل	المتغيرات	الشقلبة الجانبية على اليدين
٣٣	تمرير كـــرة السـلة على الحـائط	— ٢٠ر
٣٤	الجرى والوثب مع الدوران لتعدية المقعـــد السويدى .	٠٤ر
٣٥	الـــــوثب بالحبـــــــل	١٧ر
٣٦	المشي على خط مع اجتيـــاز موانع والعينان مغلقتـــان .	١٥ر
٣٧	الوثب مســـافة والعينان مغلقتان « ٦٠ سم » .	— ٠٥ر
٣٨	الوقوف على قدم واحدة على عصـــا والعينان مغلقتـــان .	٠٢ر
٣٩	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	٢٤ر *

* دال عنـــد مستوى ٠٥ر.

** دال عنـــد مستوى ٠١ر.

جدول رقم (٥) مصفوفة العوامل قبل التدوير

م	الاختبارات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	العامل الثامن	العامل التاسع	العامل العاشر	العامل الحادي عشر	العامل الثاني عشر	العامل الثالث عشر	العامل الرابع عشر	العامل الخامس عشر	العامل السادس عشر	الشيوع
١	الطول	٠٢ر	١٦ر	١٥ر	ـ٣٧ر	١٢ر	ـ٠٥ر	٢٥ر	٠٧ر	١١ر	١١ر	٠٤ر	١٠ر	ـ٠٦ر	ـ١٣ر	٠٤ر	ـ١٨ر	٦٤ر
٢	الوزن	٠٢ر	ـ٢٩ر	٢٠ر	ـ٢٥ر	ـ٠١ر	ـ٣٢ر	١٠ر	ـ٠١ر	٠٥ر	١٨ر	٥٧ر	٠٥ر	ـ٠٦ر	٠٦ر	١٠ر	٠٩ر	٦٦ر
٣	قوة القبضة	ـ١١ر	٢٧ر	٢٢ر	ـ٤١ر	٠٩ر	٢٣ر	ـ٠٦ر	ـ٠٧ر	ـ١٢ر	ـ١٣ر	ـ٠٣ر	ـ٢١ر	ـ٢٧ر	٠٨ر	ـ٢٦ر	١٩ر	٦٨ر
٤	الشد لأعلى باستخدام الديناموميتر	ـ٠٦ر	٥٩ر	١٥ر	ـ٥٦ر	ـ٠٥ر	١٢ر	ـ٠٩ر	٠٠ر	ـ٠٦ر	ـ١٨ر	٠٧ر	ـ٠٧ر	١٩ر	١٤ر	ـ٢٦ر	ـ١١ر	٨٥ر
٥	الشد لأعلى باستخدام الديناموميتر	ـ١٦ر	٥٧ر	٠٢ر	ـ٣٦ر	ـ١٥ر	٣٠ر	ـ١٢ر	ـ٠١ر	ـ٠٨ر	ـ١٨ر	ـ٠٦ر	٠١ر	١١ر	ـ٠٧ر	٠٤ر	ـ٠٨ر	٧٢ر
٦	الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح	٠١ر	ـ٠٧ر	٣٧ر	ـ٠٠ر	١١ر	ـ٠١ر	ـ١٤ر	ـ٠٥ر	٣١ر	ـ١٥ر	٠٦ر	٠٠ر	٢٩ر	ـ٠١ر	ـ١٧ر	٢٦ر	٧٦ر
٧	قوة سرعة العضلات الباسطة للكتف	ـ٠٣ر	٠٨ر	١٧ر	ـ١٩ر	ـ٠٩ر	٤٥ر	ـ٠٧ر	ـ١٦ر	ـ٠٤ر	ـ٠٥ر	٣٦ر	ـ١٦ر	ـ٠٨ر	ـ١١ر	ـ١٠ر	ـ٠٣ر	٥٨ر
٨	قوة سرعة العضلات القابضة للحوض	ـ٢٠ر	ـ٢٥ر	٠٥ر	٠٥ر	٢١ر	١٠ر	٠٢ر	٠٨ر	ـ٠٦ر	ـ٠٩ر	ـ١٨ر	ـ٠٠ر	ـ٠٨ر	٠٨ر	ـ٠٧ر	ـ٠١ر	٦٥ر
٩	الوثب العريض من الثبات	٣٩ر	٤٣ر	ـ٠٥ر	٠١ر	٢٠ر	ـ٠٨ر	٠٢ر	١٦ر	٠٢ر	ـ٠٣ر	١١ر	ـ٠٣ر	ـ٢٤ر	٠٩ر	٠٣ر	ـ١٥ر	٧٩ر
١٠	الوثب العمودي من الثبات	١٦ر	٢٨ر	ـ٣١ر	ـ١٦ر	١٧ر	ـ٢٦ر	ـ١٦ر	٠٨ر	ـ١٣ر	ـ٢٤ر	ـ٢١ر	ـ١٠ر	٠٦ر	ـ٠٩ر	ـ٢١ر	١٤ر	٧١ر
١١	قوة سرعة العضلات القابضة للكتف	ـ١١ر	٠٩ر	ـ١٠ر	ـ٣١ر	٤٥ر	ـ٠٢ر	ـ٣٩ر	ـ٣١ر	٠١ر	٠٤ر	ـ٠٠ر	٠٧ر	ـ٢٨ر	ـ٠٥ر	١٤ر	ـ٠٦ر	٧٤ر
١٢	قوة سرعة العضلات الباسطة للحوض	٠٩ر	١١ر	٠٣ر	ـ٢٥ر	٠٨ر	ـ٢٦ر	ـ١٧ر	ـ١٧ر	٤٦ر	٠٧ر	٠٧ر	ـ٢٦ر	٠٤ر	٣٣ر	٣٤ر	٠٩ر	٧٦ر
١٣	قوة سرعة عضلات البطن	٣١ر	١٣ر	ـ١٤ر	٢١ر	٠٤ر	٠٨ر	١٧ر	ـ١٠ر	ـ٠٦ر	ـ٢٨ر	٣٤ر	٠٧ر	٠٩ر	٠٧ر	ـ٠٢ر	٥٧ر	٧٠ر
١٤	سرعة استجابة اليد	ـ١٢ر	٠١ر	ـ٠٧ر	٠٣ر	٠٨ر	ـ٠٨ر	ـ١٦ر	٠٣ر	٣١ر	ـ٤٧ر	١٢ر	٢٠ر	ـ١٦ر	ـ١٦ر	ـ١٥ر	ـ٢٤ر	٧٣ر
١٥	سرعة استجابة القدم	ـ١٣ر	ـ٤٨ر	ـ١٩ر	ـ٢٣ر	ـ١٣ر	ـ٠٣ر	ـ٢١ر	١٩ر	ـ٣٦ر	ـ٢٤ر	٢٤ر	ـ١٦ر	ـ٠٧ر	١٥ر	ـ٠٣ر	ـ١٦ر	٨٢ر
١٦	العدو ٣٠ م من البدء المنطلق	ـ١٣ر	ـ٢٩ر	٥٨ر	ـ١٠ر	١٥ر	ـ١٠ر	ـ٠٥ر	٠٧ر	ـ٠٣ر	ـ١٠ر	ـ١٠ر	٠١ر	ـ٠٨ر	٠٤ر	ـ١٠ر	٠٣ر	٨٥ر
١٧	المدى الحركي لقبض الكتف	٢٢ر	ـ٢١ر	١٠ر	ـ٠٥ر	ـ١١ر	ـ٠٣ر	ـ١٧ر	١٤ر	ـ١٣ر	٠٧ر	ـ٠٧ر	ـ٠٧ر	٠٤ر	ـ٠٤ر	ـ٢٤ر	ـ٣٤ر	٨٠ر
١٨	المدى الحركي لبسط الكتف	٩٥ر	٠١ر	١٢ر	ـ٣١ر	ـ٢١ر	ـ٠٦ر	ـ٠١ر	ـ١٦ر	ـ٠٣ر	ـ١٣ر	ـ٢١ر	ـ١١ر	ـ١٠ر	ـ١٢ر	٣٧ر	ـ٠١ر	٧٧ر
١٩	المدى الحركي لقبض الحوض	٧٩ر	ـ٢١ر	٠٦ر	ـ١٨ر	ـ١١ر	٠٩ر	١٤ر	ـ٠٨ر	ـ٠٥ر	ـ٠١ر	ـ١١ر	١٠ر	ـ٠٢ر	ـ٠١ر	١٣ر	٠٨ر	٨١ر
٢٠	المدى الحركي لتبعيد الرجل	١٩ر	ـ٠٦ر	ـ٠٣ر	٠٧ر	٠٩ر	١٠ر	ـ٠١ر	٠٢ر	ـ٠٨ر	٠٢ر	١٤ر	٧٠ر	ـ٠٣ر	٠٨ر	٠٦ر	٤٤ر	٧٦ر
٢١	المدى الحركي لبسط الحوض	٤٨ر	ـ٢٠ر	١٤ر	ـ٠٧ر	ـ٣٢ر	ـ٠٣ر	ـ٢٨ر	ـ١٠ر	٠٣ر	١٠ر	ـ١٠ر	ـ٠٠ر	١٤ر	٠٦ر	٠٣ر	ـ٠١ر	٧٦ر
٢٢	المدى الحركي للركبة	٠٨ر	٢٥ر	٠٣ر	٠٧ر	١٦ر	ـ٥٢ر	١٠ر	ـ٠٢ر	ـ١٨ر	ـ١٧ر	ـ٢٨ر	٢٢ر	ـ١٠ر	٠٩ر	ـ٠٥ر	ـ٠٧ر	٧٠ر
٢٣	المدى الحركي لتقويس القدم	٠٣ر	٤٣ر	٢٧ر	٢٢ر	٢٤ر	ـ١٩ر	ـ١٢ر	٠٥ر	٠٢ر	ـ٠٧ر	٠٩ر	ـ٠٧ر	٣٧ر	ـ٠٦ر	١٨ر	ـ١١ر	٧٤ر
٢٤	المدى الحركي لتبعيد القدم	٠٨ر	٤١ر	٣٩ر	٣٢ر	ـ٢٧ر	ـ٢٤ر	٠٨ر	ـ٠١ر	٠٨ر	٠٤ر	ـ٠٩ر	ـ١٩ر	ـ٠٣ر	ـ١٧ر	ـ٠٦ر	ـ٠٤ر	٧٣ر
٢٥	المدى الحركي لبسط القدم	٣٢ر	١٨ر	١٠ر	٥٠ر	ـ١٠ر	ـ٢٣ر	٠١ر	ـ٣٦ر	٠٩ر	ـ٢٩ر	٠٦ر	ـ١٦ر	ـ٠٩ر	٦١ر	ـ١٥ر	ـ٣٢ر	٧٨ر
٢٦	المدى الحركي لقبض القدم	١٠ر	ـ٢٦ر	٠٤ر	٣٨ر	٤٨ر	ـ١٩ر	ـ١٣ر	ـ٣١ر	ـ١٩ر	٠٠ر	١٧ر	ـ١٤ر	٠٧ر	٠٦ر	ـ٠٥ر	ـ١٠ر	٧٦ر
٢٧	الجري مع تغيير الاتجاه وارتفاع الجسم	ـ١٤ر	٣٦ر	٠١ر	٤١ر	ـ١٤ر	ـ٠٢ر	ـ٢٣ر	ـ١٢ر	ـ١١ر	ـ٠٨ر	ـ١٠ر	٠٢ر	ـ٠٣ر	ـ١٨ر	ـ١٤ر	٢٠ر	٧٤ر
٢٨	الجري المتعرج بين الحواجز	ـ١٦ر	٠٣ر	٠٤ر	ـ١١ر	ـ١٨ر	ـ١٩ر	٤١ر	ـ١١ر	ـ١٦ر	٥٠ر	٠٦ر	ـ٢٥ر	٠٥ر	ـ١٠ر	ـ١٣ر	١٠ر	٦٢ر
٢٩	الانبطاح المائل من الوقوف	١١ر	ـ١٦ر	ـ٠٥ر	ـ٠٢ر	ـ٠٦ر	ـ٠١ر	ـ٠٩ر	٤٩ر	١٦ر	ـ١٠ر	ـ٠٤ر	ـ١٢ر	ـ٠٨ر	٦٦ر	ـ١٩ر	١٨ر	٧٣ر
٣٠	الوقوف على العصا بقدم واحدة	٠٥ر	ـ٠٩ر	ـ١٥ر	ـ٠٨ر	٩٣ر	ـ١٩ر	ـ٣٠ر	ـ٠٠ر	ـ٢٦ر	١٣ر	٠٦ر	١٤ر	٢٥ر	٠١ر	٠١ر	٠٩ر	٦٦ر
٣١	الوقوف المقلوب	١٥ر	١٨ر	١٠ر	١٨ر	١٦ر	٢٥ر	ـ٠٩ر	٢٩ر	ـ٢٥ر	٠١ر	ـ١٨ر	١٠ر	١٨ر	٠٧ر	٠٨ر	٠٥ر	٦٢ر
٣٢	المشي على عارضة التوازن	٠٢ر	ـ٣٠ر	ـ٠٥ر	ـ٦٠ر	١٧ر	ـ٠٥ر	٢٧ر	ـ١٧ر	ـ٠٦ر	ـ١٢ر	ـ٠٦ر	ـ١٣ر	٢٢ر	ـ١٠ر	ـ٢٩ر	ـ١٢ر	٧٠ر
٣٣	تمرير كرة السلة على الحائط	١٥ر	ـ٠٢ر	٣٦ر	ـ٣٦ر	١٢ر	ـ٣٦ر	٢٤ر	ـ٠٦ر	ـ٠٦ر	ـ٢٠ر	١١ر	١٥ر	٢٩ر	٠١ر	ـ٠٠ر	٠٣ر	٧١ر
٣٤	الجري والوثب مع الدوران لمنطقة القفز المحددة	ـ١٥ر	١١ر	٠١ر	٠٩ر	٢٢ر	ـ٢٢ر	٢٣ر	١٩ر	ـ٠١ر	ـ٢٨ر	٣٣ر	ـ١٩ر	ـ٠٦ر	ـ٠٣ر	١٤ر	ـ٠٨ر	٧٦ر
٣٥	الوثب المتسلسل	١٦ر	ـ٠١ر	ـ٠٩ر	ـ٠٦ر	٤٠ر	٠٤ر	٣٥ر	٢٠ر	٢١ر	ـ٠٦ر	ـ٢٤ر	ـ٣٦ر	١٥ر	ـ٢٧ر	٠٩ر	١٤ر	٧٤ر
٣٦	المشي على خط مع اجتياز موانع والعينان مغلقتان	٠٦ر	٣٣ر	١١ر	٢٦ر	٢٥ر	٢٥ر	ـ٠٤ر	٠٥ر	ـ١٤ر	٢٩ر	٢٤ر	ـ٠٠ر	ـ٠٦ر	ـ١٠ر	٦٦ر	ـ٠٥ر	٦٠ر
٣٧	الوثب مسافة والعينان مغلقتان	ـ٢٨ر	ـ٠١ر	ـ١٥ر	ـ٠٨ر	ـ٣٨ر	ـ٣٥ر	ـ١٦ر	٢٦ر	ـ١٤ر	ـ١٤ر	٠١ر	٠٥ر	٠٠ر	ـ١٨ر	ـ١٦ر	ـ٠٣ر	٦٥ر
٣٨	الوقوف على قدم واحدة على عصا والعينان مغلقتان	٢٢ر	ـ٠٣ر	ـ٠٨ر	١٥ر	١٠ر	٢١ر	ـ٠٦ر	ـ٠٤ر	٤٦ر	٢٤ر	٢١ر	١٢ر	١٦ر	٠٥ر	ـ٢٩ر	ـ٣٦ر	٦٥ر
٣٩	التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	٢٧ر	٢٥ر	٣٦ر	٠٨ر	١٠ر	٠٩ر	١٣ر	٢٨ر	٠٣ر	٣٦ر	١٦ر	٠٨ر	ـ٢٤ر	ـ٠٥ر	ـ٣٦ر	٠٠ر	٦٩ر
٤٠	الشقلبة الخلفية على اليدين	٤٦ر	١٧ر	ـ١٠ر	٠٦ر	٣٢ر	ـ٠٥ر	ـ٣٠ر	١١ر	ـ١٠ر	ـ٠٦ر	ـ١٠ر	ـ١٤ر	ـ٢٩ر	ـ١٨ر	ـ١١ر	١٥ر	٦٨ر
	الجذر الكامن	٣ر٥٧	٢ر٨٠	٢ر٧١	٢ر١٣	٢ر٠٤	١ر٩٠	١ر٧٤	١ر٦٨	١ر٦٤	١ر٥١	١ر٤٠	١ر٢٥	١ر١٣	١ر١٧	١ر١٤	١ر٠٨	٢٩ر٠٩
	التباين للعوامل قبل التدوير	٠٨٩٦ر	٠٧٠٠ر	٠٦٧٧ر	٠٥٥٧ر	٠٥١٠ر	٠٤٧٥ر	٠٤٣٥ر	٠٤٢٠ر	٠٤١٠ر	٠٣٧٧ر	٠٣٥٠ر	٠٣١٢ر	٠٣٠٢ر	٠٢٩٢ر	٠٢٨٥ر	٠٢٧ر	٧٣٥ر
	نسبة التباين للعوامل قبل التدوير	٨ر٩٦	٧ر٠٠	٦ر٧٧	٥ر٥٧	٥ر١٠	٤ر٧٥	٤ر٣٥	٤ر٢٠	٤ر١٠	٣ر٧٧	٣ر٥٠	٣ر١٢	٣ر٠٢	٢ر٩٢	٢ر٨٥	٢ر٧	٧٣ر٥

جدول رقم (٦) مصفوفة العوامل بعد التدوير

المتغيرات	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
الطول	٠٥ر	٠٣ر	٠٨ر	-٠٥ر	-٠١ر	-٠١ر	٠٢ر	٠٧ر	-٠٦ر	٠٠ر	٢٣ر	-١٣ر	-١٠ر	٠٧ر	-٠٠ر	-٢١ر	٦٤ر
الوزن	٠٧ر	-١٧ر	١٣ر	١٢ر	٠٩ر	٣٢ر	٠٢ر	-١٥ر	٠٥ر	١٢ر	٥١ر	-٢٣ر	١٤ر	-١٤ر	-٠١ر	١٧ر	٦٩ر
قوة القبضة	-٠٥ر	-٢٣ر	٢٦ر	-٦٠ر	-١١ر	٠٦ر	١٦ر	-٠٧ر	-٠٦ر	١٠ر	-٠٣ر	-٠٦ر	-٣١ر	٠٢ر	٠٩ر	٠١ر	٦٨ر
الشد لأعلى باستخدام الديناموميتر	٠٣ر	٠٨ر	-٠٦ر	-٨٧ر	٠٠ر	-٠٠ر	-١٠ر	٠١ر	-٠٣ر	-٠٣ر	٢٥ر	-١٤ر	٠٠ر	١٠ر	-٠٥ر	-٠٦ر	٨٤ر
الشد لأسفل باستخدام الديناموميتر	-١١ر	١٧ر	-١١ر	-٧٨ر	-٠٥ر	٠٩ر	٠٧ر	٠٠ر	٠٣ر	٠٢ر	-٠٦ر	٠١ر	١١ر	-٠٢ر	٠٤ر	-٠٨ر	٧٢ر
السقطات وأعين من وضع الانبطاح	٠٦ر	١٧ر	١٢ر	-٠٥ر	١٣ر	-١١ر	-٣٦ر	-٠٦ر	-١٠ر	-٣٠ر	-٠٦ر	-٢٨ر	-١٥ر	-٣٠ر	-٢٣ر	٢٠ر	٧٦ر
العضلات الباسطة للكتف	٠٥ر	-١٠ر	١٠ر	-١٤ر	٢١ر	١٧ر	١٩ر	-٠٦ر	٠٤ر	٠٠ر	-١٨ر	٠٣ر	٠٥ر	-٣٣ر	٢٨ر	١٣ر	٨٥ر
العضلات القابضة للحوض	-٠٥ر	٠٣ر	١٠ر	-١٠ر	٠٢ر	٠٥ر	٠٥ر	٠٩ر	٠٣ر	-٠٦ر	٠١ر	٠٨ر	٠٤ر	١٢ر	٠٦ر	-١٠ر	٨٦ر
الوثب العريض من الثبات	٠٩ر	٠٤ر	-١٦ر	-٠٧ر	١٨ر	١٩ر	٠٢ر	١٣ر	١٦ر	-١٣ر	١١ر	-١٠ر	-٣٤ر	٢٩ر	٠٩ر	١٠ر	٧٩ر
الوثب العمودي من الثبات	-٠٣ر	٠٤ر	-٢١ر	-٠٣ر	-٠٥ر	-١٨ر	-٣٢ر	٠٠ر	-١٧ر	٢١ر	١٨ر	٠٣ر	-١٦ر	٠٨ر	-١٨ر	-١٠ر	٧١ر
العضلات القابضة للكتف	-١١ر	-٢٧ر	٠٦ر	-١٠ر	-٠٨ر	-٠٥ر	-١٢ر	-١٦ر	-٠٥ر	-١٢ر	٠٦ر	-١٤ر	-٢٥ر	٠٥ر	٦٤ر	-١٦ر	٧٤ر
العضلات الباسطة للحوض	٠٣ر	٠٩ر	-٠٨ر	-٠٩ر	٠١ر	-٠٥ر	-٠١ر	٠٦ر	٠٣ر	٠٥ر	١١ر	-٨٣ر	٠١ر	٠٣ر	-١٣ر	-٠١ر	٧٦ر
عضلات البطن	٠٧ر	٠٢ر	-١٦ر	٠٦ر	٠٠ر	-٠١ر	٠٣ر	٠١ر	-٠٣ر	-٠٣ر	-٠٥ر	٠١ر	-٠٦ر	٠٤ر	-٠٣ر	٨٤ر	٧٥ر
سرعة استجابة اليد	-١٢ر	٠٣ر	-٠٥ر	٠٣ر	-٠٢ر	٠٣ر	١٠ر	-٠٧ر	-١١ر	-٧٨ر	١٣ر	١٠ر	-١٠ر	-١٩ر	-٠١ر	-٠٧ر	٧٢ر
سرعة استجابة القدم	٠٨ر	-٣١ر	-٠٠ر	-٠٠ر	-٢٥ر	٧٢ر	-١٤ر	-١٧ر	-٠٦ر	-٠٦ر	-١٤ر	١١ر	٠٩ر	-٠٨ر	-١٦ر	-١١ر	٨٢ر
العدو ٣٠م من البدء المنطلق	٠٣ر	٠٥ر	١١ر	٠٦ر	-٠٣ر	٠٧ر	-٠٠ر	-٠٢ر	٠٤ر	-٠٠ر	-١٨ر	-٠٣ر	-٠١ر	٠٢ر	-٠٠ر	-٠٢ر	٨٩ر
المدى الحركي لقبض الكتف	٧٩ر	٠٣ر	٠٠ر	-٠٣ر	٢٧ر	١٨ر	١٠ر	-٠٣ر	-٠٦ر	٠٢ر	٠١ر	١١ر	-١٢ر	٠١ر	١٢ر	-١٩ر	٨٠ر
المدى الحركي لبسط الكتف	٧٥ر	٠٥ر	-٠٦ر	-٠١ر	-١٩ر	-٠٣ر	١٥ر	٠٧ر	٠٤ر	٠٠ر	٠٨ر	-١٢ر	-٠٣ر	-٠٦ر	٠٩ر	-٠٦ر	٧٢ر
المدى الحركي لقبض الحوض	٨١ر	-١٦ر	٠١ر	١٠ر	-٠٨ر	-١٠ر	٠٧ر	١٨ر	-٠٣ر	-٠٦ر	٠٤ر	٠٦ر	-٠٢ر	-٠١ر	٠٣ر	١٥ر	٨١ر
المدى الحركي لتبعيد الرجل	٦٩ر	-٠٦ر	-٠٣ر	٠٧ر	٠٩ر	١٠ر	-٠٦ر	٠٢ر	-٠٨ر	٠٧ر	١١ر	٢٥ر	-٠٣ر	٠٨ر	٠٦ر	٤٢ر	٧٦ر
المدى الحركي لبسط الحوض	٧٨ر	١٤ر	٠٣ر	٠٧ر	١٧ر	٠١ر	-١٢ر	١٤ر	٠٤ر	٠٦ر	-٠٧ر	-١٥ر	٠٣ر	-٠٠ر	-١٧ر	-٠٥ر	٧٦ر
المدى الحركي الركبة	-١٠ر	٠٠ر	٠٢ر	-٠٢ر	-٠٦ر	-٠٥ر	-٠٦ر	-٠٦ر	-٠٦ر	٠٣ر	٠٩ر	-٠٦ر	-٠٢ر	٦٧ر	-١٠ر	٠٥ر	٧٠ر
المدى الحركي لتقريب القدم	-١٠ر	٨٢ر	٠١ر	-٠٨ر	-١٠ر	٠٣ر	-١٥ر	١٦ر	٠٧ر	-٠٤ر	-٠٣ر	-٠٦ر	٠٦ر	-١٠ر	٠٠ر	٠٧ر	٧٤ر
المدى الحركي لتبعيد القدم	٠٤ر	٧٤ر	٠٩ر	-٠٣ر	-٠٦ر	-١٢ر	٣٠ر	-٠٦ر	٠٠ر	٠٩ر	٤١ر	-٢٠ر	-١٢ر	٠٨ر	٠٩ر	-٠٤ر	٧٣ر
المدى الحركي لبسط القدم	١٥ر	٤٢ر	-١٦ر	١٠ر	٤٨ر	٢١ر	٢٥ر	-٠٧ر	-٢٥ر	-١٨ر	-١٦ر	-٠٨ر	-١٦ر	٣٩ر	١٠ر	١٦ر	٧٨ر
المدى الحركي لقبض القدم	٠١ر	١٦ر	١٤ر	٢٦ر	٠٥ر	٣٦ر	-٢٣ر	٠١ر	-١٤ر	١٧ر	-٢٤ر	-١٣ر	-١٢ر	٠١ر	٢٩ر	١٢ر	٧٦ر
الجري مع تغيير الاتجاه وأوضاع الجسم	-١١ر	٣٤ر	-٠٣ر	-٠٥ر	-٢٧ر	-٢٠ر	٢٠ر	-١٦ر	٠٤ر	٠٣ر	-٢٠ر	٠٢ر	-١٤ر	٠١ر	٠٢ر	١٤ر	٧٤ر
الجري المتعرج بين الحواجز	-١٢ر	٠٧ر	-٠٤ر	-٠١ر	-٠٦ر	٠١ر	١١ر	-١٥ر	-٢٠ر	٦٢ر	١٩ر	٠٩ر	-٠٨ر	-٠٩ر	٠٣ر	-٢٦ر	٦٧ر
الانبطاح المائل من الوقوف	٠٤ر	-٠٤ر	٠٣ر	٠٣ر	١٣ر	١٠ر	٠٦ر	٠٩ر	١٨ر	-٠٦ر	-٠٧ر	-١٩ر	-٠٧ر	٠٠ر	-١٨ر	٠٥ر	٧٣ر
الوقوف على العصا بقدم واحدة	-٠١ر	-١١ر	-٠٤ر	٠٧ر	-٠٢ر	-٠٢ر	-٢٧ر	-٠٢ر	-٠٦ر	٠٩ر	٠٣ر	-٠٤ر	-١٥ر	٠٠ر	١٣ر	-٠٤ر	٦٦ر
الوقوف المقلوب	٠١ر	٢٤ر	٠٢ر	-١٤ر	-٠٥ر	-٠٦ر	-٢٨ر	٣٠ر	٢٤ر	٠٨ر	-١٨ر	٣١ر	٠٣ر	١٧ر	٠٤ر	٠٩ر	٦٢ر
المشي على عارضة التوازن	٠٠ر	-٠٥ر	-٠١ر	-٠٥ر	-٠٠ر	-٠٦ر	-٠٦ر	١٦ر	-٨٠ر	٠٣ر	٠٨ر	٠٥ر	٠٦ر	٠٣ر	٠٥ر	٠٤ر	٧٠ر
تمرير كرة السلة على الحائط	٠٧ر	١٣ر	٠٢ر	-١٨ر	٠٠ر	-١٠ر	-٢٢ر	-١٠ر	-٠٩ر	-٠٨ر	٦١ر	١٠ر	١٦ر	٢٢ر	٠٩ر	٣٢ر	٧٢ر
الجري والوثب مع الدوران لتصويبة القفز السهمي	-٢٥ر	٢٦ر	٠٤ر	٠٠ر	-١٤ر	٠٥ر	٠٩ر	٣٩ر	١١ر	-٠٩ر	٢٩ر	٠٧ر	-١٠ر	٠١ر	-٠٦ر	١٠ر	٧٦ر
الوثب بالحبل	٠١ر	-٠٨ر	-٠٦ر	٠٢ر	-٠٥ر	-١١ر	٠٨ر	٨٠ر	-١٤ر	-٠٣ر	٠٠ر	-٠٣ر	-١٢ر	-٠٨ر	-٠٥ر	٠٤ر	٧٤ر
المشي على خط مع أجنحة مواضع والعينان مغلقتان	-٠٨ر	٣٠ر	٠٠ر	-٠٥ر	٢٢ر	٠٤ر	-١٢ر	١٣ر	٢٤ر	٠٩ر	-٠٥ر	-٠٦ر	-١٠ر	-٠٦ر	٥٢ر	٠٨ر	٦٥ر
الوثب مسافة والعينان مغلقتان	-١٤ر	٠٨ر	-١٤ر	٠١ر	-٢١ر	١٦ر	-٠٣ر	-٣٤ر	٠١ر	-٠٢ر	١٧ر	٢٥ر	-٠٥ر	-١٨ر	-٣٤ر	-٢٠ر	٦٥ر
الوثب على قدم واحدة على عصا والعينان مغلقتان	٠٢ر	-٠٥ر	-١٢ر	٠٦ر	٧٧ر	-١٣ر	٠١ر	٠٢ر	-٠٦ر	-٠٢ر	-٠٤ر	-٠٦ر	٠٤ر	-٠٨ر	-٠٦ر	٠٢ر	٦٥ر
التصويب باليد على الدوائر المتداخلة	٠٩ر	١٤ر	٢٠ر	-٠٢ر	٤٦ر	-٠٦ر	١٥ر	٠٩ر	٢٨ر	١٦ر	٢٥ر	١٠ر	-٣٥ر	٠٣ر	٠٨ر	٠٩ر	٦٩ر
الدقة الجانبية على اليدين	٢٤ر	٠٦ر	-٠٨ر	٠٦ر	٠٢ر	٠٤ر	-١٣ر	١٤ر	١٣ر	-١٢ر	-١١ر	-٠٥ر	-٢٠ر	٠٥ر	٠٥ر	١١ر	٦٨ر
الجذر الكامن	٣,١٦	١,٣٢	٢,٦٣	٢,٢٦	١,٥٨	١,٠٨	١,٦٥	١,٦٦	١,٥٥	١,٤٨	١,٨٠	١,٥٥	١,٦٤	١,٤٩	١,٥٩	١,٤٨	٢٩,٠١
التباين للعوامل بعد التدوير	,٧٩٠	,٠٥٧٥	,٠٦٥٢	,٠٥٦٥	,٠٣٩٥	,٠٢٧٠	,٠٤١٢	,٠٤٢٢	,٠٣٨٧	,٠٣٧٠	,٠٤٦٢	,٠٣٨٧	,٠٤١٠	,٠٣٧٢	,٠٣٩٧	,٠٣٧٠	,٧٢٥٠
نسبة التباين للعوامل بعد التدوير	٧,٩٠	٥,٨٠	٦,٥٢	٥,٦٥	٣,٩٥	٢,٧٠	٤,١٢	٤,٢٢	٣,٨٧	٣,٧٠	٤,٦٢	٣,٨٧	٤,١٠	٣,٧٢	٣,٩٧	٣,٧٠	٧٢,٥٠

جدول رقم (٧) تشبعات الشقلبة الجانبية على اليدين بالعامل الاول الثالث عشر بعد حذف التشبعات التى تقل عن ٢ر

مسلسل	المتغيرات	العامل الاول	العامل الثالث عشر
١			
٢			
٣	اختبار قوة القبضة	—	٣٤ر
٤			
٥			
٦			
٧			
٨			
٩	الوثب العريض من الثبات	—	٣٤ر
١٠	الوثب العمودى من الثبات	—	٥٦ر
١١	قدرة العضلات القابضة للكتف	—	٢٥ر
١٢			
١٣			
١٤			
١٥			
١٦			
١٧	المدى الحركى لقبض الكتف	٧٤ر	
١٨	المدى الحركى لبسط الكتف	٧٥ر	
١٩	المدى الحركى لقبض الحوض	٨٢ر	
٢٠	المدى الحركى لتبعيد الفخذ	٦٩ر	
٢١	المدى الحركى لبسط الحوض	٧٨ر	
٢٢			
٢٣			
٢٤			
٢٥			
٢٦			
٢٧			
٢٨	الجرى مع تغيير الاتجاه واوضاع الجسم	—	٢٤ر
٢٩			
٣٠			
٣١			
٣٢			
٣٣			
٣٤	الجرى والوثب مع الدوران لتعدية المقعد السويدى	—	٢٥ر

(تابع) جدول رقم (٧) تشبعات الشقلبة الجانبية على اليدين بالعامل الاول والعامل الثالث عشر بعد حــذف التشبعات التى تقل عن ٢ر

مسلسل	المتغـــيرات	العامل الاول	العامل الثالثعشر
٣٥	الـــــــــوثب بالحبــــــــل	—	٢١ر
٣٦			
٣٧			
٣٨			
٣٩	التصويب باليد على الدوائر المتداخـلة	—	٣٥ر
٤٠	الشـــقلبة الجـــانبية على اليـــدين	٢٤ر	٧٠ر

.. مصفوفة الارتباط اعددنا الجدول رقم (٤) الذى يوضح معاملات الارتباط بين اداء الشقلبة الجانبية على اليدين والقدرات الحركية المستخدمة فى هذه الدراسة ، ومن هذا الجدول نلاحظ ما يلى :

— ان بعض القدرات الحركية اظهرت فى علاقتها باداء الشقلبة الجانبية على اليدين نمط الارتباط المتوقع من الفرض وهو أن هناك علاقة بين بعض القدرات الحركية والاداء المهـــارى لحركة الشقلبة الجانبية وهذه العلاقات كما تحددها معاملات الارتباط الدالة هى :

١ — المتغير رقم (٩) ، (١٠) وهو الذى يقيس قوة السرعة لعضلات الرجلين حيث بلغ معامل الارتباط بينهما وبين الشقلبة الجانبية على التوالى ٣٣ر ، ٣٨ر وهما معاملان دالان عند مستوى ١٠ر٠

٢ — المتغير رقم (١٧) وهو الذى يقيس المدى الحركى لقبض الكتف حيث بلغ معامل الارتباط بينهما ٣١ر وهو معامل دال عند مستوى ١٠ر٠

٣ — المتغير رقم (١٩) وهو الذى يقيس المدى الحركى لقبض الحوض حيث بلغ معامل الارتباط ٢٣ر وهو معامل دال عند مستوى ٥٠ر٠

٤ — المتغير رقم (٢٨) وهو الذى يقيس الرشاقة حيث بلغ معامل الارتباط بينهما — ٢٠ر وهو معامل دال عند مستوى ٥٠ر٠

٥ — المتغير رقم (٣٩) وهو الذى يقيس الدقة حيث بلغ معامل الارتباط ٢٤ر وهو معامل دال عند مستوى ٥٠ر٠

وهكذا يتضح ان فرض هذه الدراسة لم يتحقق الا بالنسبة لبعض القدرات الحركية والاداء المهـــــارى للشقلبة الجانبية على اليدين .

وللحصول على مزيد من التوضيح لطبيعة العلاقة بين مقاييس القدرات الحركية والاداء المهـــارى للشقلبة الجانبية على اليدين اخضعنا مصفوفة الارتباط جدول (٣) للتحليل العاملى حسب برنامج المكونات الاساسية لهوتلنج والتدوير المتعامد للمحاور بطريقة الفاريمكس المستمر فى جامعة عين شمس بالقاهرة . وتوضـــح الجـــداول (٥ ، ٦) مصفوفات العوامل قبل التدوير وبعد التدوير .

من مصفوفة العوامل قبل التدوير نجد أن العوامل الستة عشر التى حصلنا عليها تسهم فى التباين الكلى على التوالى بنســـــبة ٩٢ر٨ فى المائة ، ٠ر٧ فى المائة ، ٧٧ر٦ فى المائة ، ٥٧ر٥ فى المائة ، ١٠ر٥ فى المائة ، ٧٥ر٤ فى المائة ، ٣٥ر٤ ، ٢٠ر٤ ، ١٠ر٤ فى المائة ، ٧٧ر٣ فى المائة ، ٥٠ر٣ فى المائة ، ١٦ر٣ فى المائة ، ٧ر٣ فى المائة ، ٩٢ر٢ فى المائة ، ٧ر٢ فى المائة ، وأن التباين الارتباطى للستة عشر عاملا المستخلصة يمثل نسبة ٥ر٧٣ فى المائة وتعتبر هذه النسبة أقصى تلخيص للبيانات الاصلية ، واذا انتقلنا

الى مصفوفة العوامل بعد التدوير نجد أننا حصلنا على ستة عشر عاملا مدورة تدويرا متعامدا تسهم فى التباين الكلى بنسب متنوعة قدرها ٩٠ر٧ فى المائة ، ٨٠ر٥ فى المائة ، ٥٧ر٦ فى المائة ، ٦٥ر٥ فى المائة ، ٩٥ر٣ فى المائة ، ٧١ر٢ فى المائة ، ١٢ر٤ فى المائة ، ٢٢ر٤ فى المائة ، ٨٧ر٣ فى المائة ، ٧٠ر٣ فى المائة ، ٦٢ر٤ فى المائة ٨٧ر٣ فى المائة ، ١٠ر٤ فى المائة ، ٧٢ر٣ فى المائة ، ٩٧ر٣ فى المائة ، ٧٠ر٣ فى المائة ، على التوالى والتباين الارتباطى للستة عشر عاملا المستخلصة يمثل نسبة ٧٢ر٥ فى المائة .

ولما كان هذا البحث يتناول الكشف عن القدرات الحركية التى لها علاقة بأداء الشقلبة الجانبية على اليدين قمنا باعداد الجدول (٧) والذى يوضح العوامل التى تشبعت «*» عليها الشقلبة الجانبية تشبعا دالا وهما **العامل الاول** والعامل الثالث عشر .

وأهم ما نلاحظ على العامل الاول أن متغيرات المدى الحركى تلعب فيه دورا جوهريا فقد تشبعت عليه تشبعات عالية اختبارات المدى الحركى لقبض الكتف والمدى الحركى لبسط الكتف والمدى الحركى لقبض الحوض ، والمدى الحركى لتبعيد الفخذ ، والمدى الحركى لبسط الحوض كما تشبع عليه أيضا اختبار الجرى والوثب مع الدوران لتعدية المقعد تشبعا دالا وسالبا وتشير سالبية الاشارة لهذا الاختبار على تشبعه فى اتجاه متضاد للاختبارات الاخرى والتى تشبعت على هذا العامل ، كما يدلنا ذلك على نقص القدرة على التوافق الحركى — كما قيس بواسطة الاختبار رقم (٣٤) وهو الجرى والوثب مع الدوران لتعدية المقعد السويدى — بارتباطه على هذا العامل . وتشبعت عليه أيضا الشقلبة الجانبية على اليدين تشبعا دالا وموجبا وبلغ مقداره ٢٤ر. ، وهكذا يبدو لنا أن المدى الحركى لقبض وبسط الكتف والحوض وتبعيد الفخذ يلعب دورا فى تعلم وأداء الشقلبة الجانبية على اليدين كما نلاحظ على **العامل الثالث عشر** والذى تشبعت عليه الشقلبة الجانبية تشبعا عاليا وسالبا وبلغ مقداره —٧٠ر أن المتغيرات الخاصة بقوة القبض والوثب العريض من الثبات ، والوثب العمودى ، قدرة العضلات القابضة للكتف ، والجرى مع تغيير الاتجاه وأوضاع الجسم ، والوثب بالحبل والتصويب باليد على الدوائر المتداخلة ، وكلها تشبعات دالة وسالبة ، وبالرغم من أن جميع التشبعات التى حصلنا عليها لهذا العامل سالبة فاننا نستطيع تفسيرها فى اتجاه واحد ويدل ذلك على أن عنصر القوة وقدرة العضلات الرجلين والعضلات القابضة للكتف والرشاقة العامة والتوافق الكلى للجسم والدقة كلها قدرات حركية تلعب دورا جوهريا فى تعلم وأداء الشقلبة الجانبية على اليدين .

(*) اضطرت الباحثة الى خفض مستوى دلالة التشبعات لتستوعب أكبر عدد من القدرات ولهذا قامت بحذف جميع التشبعات التى تقل عن (٢ر) حتى يمكن تحديد القدرات الاكثر تشبعا على العامل بارتباطها بحركة الشقلبة الجانبية على اليدين .

(٦) مناقشة النتــائج :

تتناول هذه الدراسة مسألة العلاقة بين القدرات الحركية والاداء المهــارى للشقلبة الجانبية على اليدين ، وقد اخترنا لذلك ٣٩ مقياسا للقدرات الحركية والفرض الذى سعت هذه الدراسة الى اختباره هو أنه « توجد علاقة بين القدرات الحركية المستخدمة فى هذه الدراسة وبين الاداء فى مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين ، الا أن نتائج البحث كما تتحدد بمعاملات الارتباط لم تحقق هذا الفرض بشكله المبــاشر الا فى خمس علاقات فقط من بين ٣٩ علاقة متوقعة — راجع جدول (٤) — وقد وجدت بعض العلاقات التى يمكن توقعها جزئيا من الفرض وهى وجود علاقة دالة وموجبــة بين أداء الشقلبة الجانبية على اليدين وبين كل من قدرة عضلات الرجلين والمدى الحركى لقبض الكتف والمدى الحركى لقبض الحوض ، والدقة ، كما وجد أن العلاقة دالة وسالبة بالنسبة لاختبار الجرى مع تغيير الاتجاه وأوضاع الجسم والذى يقيس رشاقة الجسم فى اتجاهات مختلفة ، وترجع سالبية الاشارة الى أن هذا المقياس مقياس زمن أى كلما قل الزمن كلما كانت الطالبة أكثر رشاقة .

وقد أخضعنا مصفوفة الارتباط للتحليل العاملى حسب برنامج المكونات الاساسية لهوتلنج والتدوير المتعامد للمحاور بطريقة الفاريمكس المستخدم بجامعة عين شمس للكشف عن القدرات الحركية المرتبطة بأداء الشقلبة الجانبية على اليدين ، وقد قدمت نتائج التحليل العاملى فى هذه الدراسة شواهد على العلاقة فأظهرت النتائج أن الشقلبة على اليدين قد تشبعت على عاملين فقط من العوامل الستة عشر وهما :

العامل الاول حيث بلغ تشبعها على هذا العامل ٢٤ر ، والعامل الثالث عشر حيث بلغ تشبعها على هذا العامل — ٧٠ر ، وبالنسبة للعامل الاول نجد أن بعض اختبارات القدرات الحركية قد تشبعت عليه تشبعا دالا وموجبا وهو اختبار المدى الحركى لقبض الكتف بمقدار ٧٤ر ، اختبار المدى الحركى لبسط الكتف بمقدار ٦٩ر واختبار المدى الحركى لبسط الحوض ، ومن الملاحظ أن هذه الاختبارات جميعهــا تعتمد على المدى الحركى وهى خاصية تتطلب قدرة على أداء الحركات فى مفصل الكتف والحوض بمدى كبير وعلى ذلك فالتفسير الحركى لهذا العامل يدل على انه يتلخص فى القدرة على استطاعة الفرد ان يحرك مفصل الفخذ والكتف ايجابيا فى حركتى القبض والبسط بمدى واسع ، وقد تشبع على هذا العامل أيضا اختبار التوافق الكلى للجسم تشبعا دالا وسالبا وبلغ مقداره — ٢٥ر ، والعلاقة السالبة هنا تدل على معنــاها العادى ، أى كلما ازداد المقدار فى كل منهما دل ذلك على نقص القدرة على التــوافق بارتباطها بهذا العامل . ويتضح من تشبعات هذه القدرات على العامل الاول وجود علاقة دالة بينها وبين الشقلبة الجانبية على اليدين كما يتضح من ذلك أن أداء الشقلبة الجانبية يحتاج الى مدى حركى واسع لبسط وقبض وتبعيد الحوض وكذلك بســط وقبض الكتف ، فلا شك أن هذه المهارة تعتمد على نشاط الاطراف المتصلة بالجــذع من خلال مفصلى الكتف والحوض ، ولذلك يقع العبء الاكبر على هذين المفصلين ،

وقد يرجع تشبع اختيار المدى الحركى لبسط الحوض وقبضته الى ان الحركة تؤدى على المستوى الامامى وقد تكون هذه العلاقة ظاهرية .

وتقول تهانى نقلا عن سوسن أن قوة السرعة والمدى الحركى ضرورية لمجموعة حركات الشقلبات الكرباجية والتى تتدرج تحتها حركة الدراسة (٤) . وتفسيرنا لتشبع اختبار التوافق الكلى للجسم على هذا العامل بالسالب انه لا يعنى ذلك أنة لا توجد علاقة بين التوافق وبين الشقلبة الجانبية على اليدين ، ولكن قد يكون السبب — أن المقياس الذى استخدم لقياس هذه القدرة لا تعمل فيه نفس العضلات والمفاصل المشتركة فى الشقلبة على اليدين . وما يؤكد ذلك أن القدرة على التوافق ارتبطت بالشقلبة الجانبية على العامل الثالث عشر باستخدام مقياس آخر يقيس نوع التوافق المستخدم فى هذه المهارة التى تحتاجه .

العامل الثالث عشر : بلغ تشبع الشقلبة الجانبية — ٧٠ر. كما تشبع عليه بعض اختبارات القدرات الحركية تشبعا دالا وسالبا وهو اختبار قوة القبض — ٣٤ر. اختبار قدرة الرجلين — ٣٤ر و — ٥٦ر واختبار الدقة — ٣٥ر ، وبالرغم من سالبية الاشارة لجميع المتغيرات التى تشبعت على هذا العامل الا أننا سنفسر العلاقة فى اتجاه واحد، فهذا العامل تشبعت عليه أغلب اختبارات القدرة فهو يدل بشكل اساسى على قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات قصيرة نسبيا بحيث يقع العبء الاكبر فى العمل على الجهاز العضلى ، ويتضح من تشبعات هذه القدرات على العامل الثالث عشر وجود علاقة دالة بينها وبين الشقلبة على اليدين ، كما يتضح أن أداء الشقلبة الجانبية يحتاج الى القوة العامة للجسم وقدرة عضلات الرجلين والعضلات القابضة للكتف والرشاقة والتوافق والدقة وتقول تهانى عن سكوت Scott

ان العمل العضلى فى الشقلبات يكون أكثر قوة ، فمد مفصل الحوض يكون اكثر عنفا وأن رفع الكتفين يتم من خلال عمل الجزء العلوى للعضلة المنحرفة والرافعة للوح والدالية وأن عمل العضلة القابضة للبطن والحوض يكون ضروريا فى نهاية الحركة ليساعد على استقامة الجسم واستعادة التوازن (٤) ، ولا شك أن القدرة على الرشاقة تلعب دورا فى أداء الشقلبة الجانبية حيث يتطلب قدرة على تغيير أوضاع واتجاهات الجسم بأقصى سرعة وذلك الوقوف ثم التغييرات للوقوف المقلوب ثم الوقوف ، ويلعب التوافق ايضا دوره فى اداء الشقلبة على اليدين وتقول عائشة نقلا عن كوخ Koch ان التدريب على التوافق الحركى أدى الى تفوق مجموعة التدريب بالتماثل فى مستوى الاداء المهارى للشقلبة الجانبية على اليدين على الارض « فالتوافق الحركى يعكس درجة الاتقان والاداء والتوجيه والتحكم الحركى (٥) . وارتباط الدقة على هذا العامل بمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين يدل على أنه لا بد أن تكون الاشارات العصبية الواردة للعضلات من الجهاز العصبى محكمة التوجيه حتى تتحقق المهارات فى الاتجاه والمسافة المطلوبة وبالدقة اللازمة .

الاســتنتاجات :

داخل حدود هذه الدراسة توصلت الباحثة الى ما يلى :

١ — كشفت معاملات الارتباط عن وجود بعض العلاقات الدالة بين بعض القدرات الحركية والشقلبة الجانبية على اليدين وهى :

— قوة عضلات الرجلين ومرونة الكتف والحوض ، والدقة ، والرشاقة .

٢ — كما كشفت نتائج التحليل العاملى عن وجود بعض القدرات الحركية التى تلعب دورا فى أداء الشقلبة الجانبية على اليدين وهما القدرات المتشبعة على العامل الاول والثالث عشر وهى : القوة وقدرة عضلات الرجلين ، والكتف ، والمدى الحركى لمفصل الكتف ، والحوض والرشاقة والتوافق والدقة .

توصيات البحث :

على ضوء نتائج البحث الحالى تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية :

١ — ضرورة اعادة هذه الدراسة باستخدام أساليب احصائية أخرى وذلك من اجل التحقق من صدق النتائج التى كشفت عنها هذه الدراسة .

٢ — توصى الباحثة بضرورة تتبع هذه الدراسة بدراسة تجريبية للكشف عن مدى اسهام القدرات الحركية المستخلصة من هذا البحث فى مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين .

٣ — ضرورة تنمية القدرات الحركية التى أسفرت عنها هذه الدراسة الحالية عند تعليم مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين .

مراجـــع البحث :

١ ـــ **اوبل ســـــعد شـــــنوده :** وضع اختبارات مقننة للاعداد البدنى العـام لطالبات التربية الرياضية ـــ رسالة دكتوراه بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ـــ ١٩٨٠ .

٢ ـــ **امال حامد محمود البطاوى :** الاهمية النسبية لمكونات الرشاقة فى التمرينات ـــ رسالة دكتوراه بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ـــ ١٩٨٠ .

٣ ـــ **تراجى محمـــد عبد الرحمن :** القيمة التنبؤية لاختبارات القدرات الحركيـــة والموسيقية على التنبؤ بالنجاح فى مادة التعبير الحركى ـــ رسالة دكتوراه بكلية التربيـــة الرياضية بالاسكندرية ـــ ١٩٨٠ .

٤ ـــ **تهـــــــــانى حســنى :** اثر المدىالحركى فى القبض والبسط لمفصلى الحوض والكتف وقوة سرعة العضلات العاملة عليهما على مستوى أداء الشقلبة الامامية على اليدين ـــ رســـالة دكتـــوراه بكلية التربيـــة الرياضية للبنات بالاسكندرية ـــ ١٩٧٩ .

٥ ـــ **عائشــــــــة عبد المولى :** التماثل الحركى للاداء كعامل للارتقاء بالمستوى المهارى للاعبات الجمباز ـــ رسالة دكتـــوراه بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ـــ ١٩٨٠ .

٦ ـــ **عايـــدة الســــيد محمـــد :** دراسة عاملية تجريبيـــة فى التوازن الثـــابت والحركى ـــ رسالة دكتـــوراه بكلية التربيـــة الرياضية للبنات بالاسكندرية ـــ ١٩٧٩ .

7 — Arnold, K. u.a, «Kampfrichter Ausbildung Grat turnen» Sport verlag, Berlin, 1968.

8 — Borrmann, G. , u.a,. «Cerat turnen», Sport verlag Berlin, 1974.

9 — Buchann, G. «Grat turnen», Anleitung fur weiter bildung und Fernstudium», DHFK, Leipzig, 1969.

10 — Clarke, H.H, «Application of measurment to Health and Physical Educat- ion, 1967.

11 — Dieckert, J. Koch, K. , «Methodische ubungsreihen in Cerat turnen, 3. Auflage, verlage karl Hofmann schorndorf, 1974.

12 — Harre, D., u.a, «Trainingslehre. Einfuhrung in die allagemeine trainings methodik», Sport verlage Berlin, 1973.

13 — Mathews, D.K., «Measurment in Physical Education» 2 nd ed, W.B. saunders company, Philadelphia and London, 1964.

14 — Scott, M, G, «Measurement and Evaluation in Physical Education», WM. G. Brown company Publishers, Dubngue, Iowa, 1959.

15 — Wiemann, K. «Vom Kippen Zum uber schlagenvom schwingen Zum Felgen», verlag karl Hofmann, Schorndorf, 1974.

مستخلص

« دراسة عاملية للقدرات الحركية المرتبطة بأداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين »

د. عايدة السيد حسين

تهدف الدراسة الى تحديد القدرات الحركية التى لها علاقة بمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين . وقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها ١٠٠ طالبة من طالبات الصف الرابع استخدمت الباحثة ٣٩ اختبارا لقياس القدرة الحركية واستخدمت التحليل العاملى فى ذلك . وكشفت معاملات الارتباط عن وجود بعض العلاقات الدالة بين بعض القدرات الحركية والشقلبة الجانبية على اليدين ، وهى عضلات الرجلين والمدى الحركى لمفصل الكتف والحوض ، والدقة والرشاقة كما كشفت نتائج التحليل العاملى عن وجود بعض القدرات الحركية التى تلعب دورا فى أداء الشقلبة الجانبية وهى (القوة — سرعة عضلات الرجلين والكتف ، والمدى الحركى لمفصل الكتف والحوض والرشاقة والتوافق والدقة).

« التفوق فى مادة الجمباز وعلاقته ببعض القياسات الانثروبومترية والسمات النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة »

د. عزيزة محمود سالم *

أهمية البحث ومدى الحاجة اليه :

تعتبر رياضة الجمباز احدى الانشطة الاساسية فى المجال الرياضى والتربية الرياضية ، ويتأثر أداء الطالبات فى الجمباز بالعديد من العوامل التى قد تكون سببا فى ارتفاع مستوى أدائهن أو ضعفه حيث أن لكفاءة الاداء الرياضى متطلبات ترتبط بعوامل بدنية وعقلية وانفعالية . (٢٠ : ٣٣ — ٤٠) ، كما أن كل نشاط رياضى يتطلب سمات نفسية معينة ترتبط بطبيعة هذا النوع من النشاط ، ومواصفات جسمية أيضا تتلاءم معه للتقدم بالمستوى وتحقيق أحسن المستويات (٥ : ٤) .

ولما كانت طالبة اليوم هى مدرسة الغد ، لذا يجب الاهتمام بتنميتها واعدادها اعدادا سليما بما يجعلها تحقق أفضل وأحسن المستويات فى الانشطة الرياضية التى تدرسها بالكلية . ولكى تؤدى رياضة الجمباز دورها فى اعداد طالبات كليات التربية الرياضية ، كان لا بد أن يتوافر فيمن يمارسها مواصفات جسمية ونفسية والتى تعتبر من العوامل الرئيسية لتحقيق الهدف من اعدادها تربويا ومهنيا ونفسيا وحتى يمكنها توصيل مادتها لتلميذاتها فى المستقبل .

ولقد لاحظت الباحثة خلال فترة عملها فى مجال تعليم وتدريس مادة الجمباز ومن مشاهداتها المستمرة لممارسات هذا اللون من النشاط الرياضى ، أن الطالبات بشكل فئتين : فئة يصل افرادها الى مستوى عال خلال الاختبارات العلمية لهذه المادة ، وفئة أخرى لا تحقق طالباتها مستوى مقبولا بالرغم من توحيد ظروف التعليم والتدريب فى ممارسة تلك المادة ، وتعزى الباحثة هذه الاختلافات الى بعض المتغيرات الجسمية والنفسية التى ترتبط برياضة الجمباز .

وتلعب المتغيرات الجسمية دورا هاما فى التأثير على نجاح الاداء (٣ : ٢٥ ، ٢٦) فى الرياضات المختلفة ، ويؤكد مورهاوس وميلز Morehouse & Miller أنه فى حالة تساوى العوامل العديدة المرتبطة بالاداء والتدريب فان الفرد الرياضى اللائق تشريحيا يتفوق على منافسه (٢١ : ١٣٣ ، ٢٧٣ ، ٢٧٤) . ولما كانت حركات الجمباز تؤدى بالجسم فان « صفات ومقاييس هذا الجسم سوف تؤثر فى نجاح وكفاءة الاداء الناجح » (١٢ : ١ ، ٢) حيث أن رياضة الجمباز ما هى الا وجه من أوجه النشاط الرياضى ، ولقد كان ماول Maul أول من أشار الى اهمية الاسس التشريحية والتى يجب مراعاتها عند دراسة رياضة الجمباز (٦ : ٢١ ، ٢٢) .

أ.م.د. عزيزة محمود سالم : كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان .

اما السمات النفسية فلقد أشارت العديد من الدراسات الى مدى أهميتها فى التفوق فى المجال الرياضى حيث تناولت بعض الدراسات بعض متغيرات الشخصية وعلاقتها بالتفوق فى التحصيل الحركى ومنها دراسة ماجدة (١٠) ، سهام عبد الله (٤)، مسعد فرغلى (١٤) ، محى الدين عبد الجليل (١٣) ، سهير بهجت (٥) ، بورتون Burton (١٦) ، ولسون Wilson (٢٥) .

ومن الملاحظ أن الدراسات السابقة سواء العربية أم الاجنبية لم تتناول الجانبين معا الجسمى والنفسى ، وبذلك فهى لم تقدم تصورا شاملا للعديد من الجوانب النفسية والجسمية التى قد يكون لها علاقة بالتفوق فى الحصيل الحركى لمادة الجمباز .

وتبدو اهمية هذه الدراسة الا انها تظهر مجموعة القياسات الانثروبومترية والسمات النفسية والخاصة بالطالبات المتفوقات واللاتى حققن أعلى المستويات فى التحصيل الحركى لمادة الجمباز وهذا ما دفع الباحثة فى مجال تخصصها وكمدرسة لهذه المادة بالكلية الى ان تقوم بدراسة هذه المشكلة فى اطار الدراسة الشاملة لطالبات الصف الرابع بالكلية للكشف عن أهم العوامل المؤثرة فى شخصية هؤلاء الطالبات الرياضيات واللاتى سيصبحن قائدات المستقبل فى مجال التربية الرياضية وذلك بعرض التنبؤ ، وعلى هذا فهذه السمات الجسمية والنفسية تعتبر مؤشرات فعالة تحدد ما يجب أن تكون عليه سمات الطالبات المتفوقات فى مادة الجمباز والمطابقة تقريبا للمواصفات اللازمة للنجاح الا هذه الرياضة ، كما أن المقارنة بين المتفوقات وغير المتفوقات سوف يسهم فى الوقوف على بعض العوامل التى تعمل على تحقيق افضل المستويات وتوضيح بعض مسببات فارق المستوى .

أهداف البحث : يهدف البحث الى التعرف على :

١ — العلاقة بين التفريق فى التحصيل الحركى لمادة الجمباز وبعض القياسات الانثروبومترية .

٢ — الفروق بين المتفوقات وغير المتفوقات فى التحصيل الحركى لمادة الجمباز فى بعض القياسات الانثروبومترية .

٣ — العلاقة بين التفوق فى التحصيل الحركى لمادة الجمباز وبعض السمات النفسية .

٤ — الفروق بين المتفوقات وغير المتفوقات فى التحصيل الحركى لمادة الجمباز فى بعض السمات النفسية .

فروض البــحث :

١ ــ توجد علاقة ايجابية بين بعض القياسات الانثروبوميترية ومستوى التحصيل الحركى للطالبات المتفوقات فى مادة الجمباز .
٢ ــ توجد فروق دالة احصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى التحصيل الحركى لمادة الجماز فى بعض القياسات الانثروبوميترية لصالح المتفوقات .
٣ ــ توجد علاقة ايجابية بين بعض السمات النفسية ومستوى التحصيل الحركى للطالبات المتفوقات فى مادة الجمباز .
٤ ــ توجدفروق دالة احصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى التحصيل الحركى فى مادة الجمباز فى بعض السمات النفسية لصالح المتفوقات .

الاطــار النظــرى

التفــوق :

ويشير ديهان Dehaan الى أن احد محكات التفوق الاساسية هو « الامتياز فى بعض القدرات » والمهارات التى تمكنه من أن يسهم فى تحسين نوع ونموذج الحيــاة فى المجتمع ، ويظهر أداء مستمرا متكاملا ملحوظا خلال قيامه بأى عمل ، وفى اى مظهر من مظاهر الحياة العملية » (١٨ : ١٨) ، اى ان الامتياز فى اى مجال من الميــادين التى تقدرها الجماعة وتشجعها . وقد حددت الباحثة المتفوقة بأنها من تقع درجاتها فى الاختبار العملى لنهاية العام فى الارباعى الاعلى من الحد الاعلى لدرجات الطالبات فى مادة الجمباز ، بينما غير المتفوقة هى من تقع درجاتها فى الارباعى الادنى من الحد الادنى لدرجات الطالبات فى مادة الجمباز .

القياسات الانثروبومترية ومدى اهمية توفرها لممارسى رياضة الجمباز :

يلعب التكوين الجسمى للاعبة الجمباز دورا فعالا فى تحقيق أحسن المستويات ويشير شحاته الى ذلك لقوله « ولكى تؤدى رياضة الجمباز وظيفتها ينبغى توفر عدة عناصر منها المقاييس الجسمية » (١١ : ١٠٩) حيث انه يرى ان هذه القياســات « عامل اساسى لتحقيق مستوى افضل لتقدم الطالب فى البرنامج العملى بالكلية بصفة عامة ومادة الجمباز بصفة خاصة » (١١ : ١٠٩) .

ويعتبر ماول Maul (١٨٢٨ ــ ١٩٠٧) من أوائل المنادين فى ابراز أهمية الاسس التشريحية ومراعاتها عند دراسة رياضة الجمباز ، حيث انه اهتم بطــرق أداء الحركات بما يتناسب مع قدرات الافراد واحتياجاتهم (٩ : ٢١ ، ٢٢) . وترى الباحثة أن هذه القياسات بوجه عام انما تمدد الشكل الذى يجب أن يكون عليه لاعب الجمبــاز .

السمات النفسية واثرها على مستوى التحصيل الحركى لرياضة الجمباز :

احتلت سيكولوجية السمة مكانة هامة فى وصف شخصية الفرد من عدة جوانب او ابعاد وكل بعد يمكن قياسه لمعرفة خصائصه (١٠ : ٢٦) وتقصد الباحثة بالسمات النفسية تلك السمات المصدرية التى تتفرغ عنها السمات السطحية ويحدد رايموند كاتل R. Dattel السمة المصدرية على أنها عبارة عن « بعد من أبعاد الشخصية

الاساسية التى يتم تفسير الاختلافات القائمة بين الافراد على اساسها » (١٧ : ٣٧٤). ويلعب الكشف عن السمات الشخصية للطالبات دورا هاما فى وصف شخصية الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى مادة الجمباز عن طريق تحديد أبعاد شخصية هؤلاء الطالبات ، وتحديد موضع كل مجموعة منهن بالنسبة للاخرى حيث أن السمات الشخصية انما « تشير بوجه عام الى الصفات التى يمكن أن تفرق بها وعلى اساسها بين فرد وآخر او مجموعة من الافراد » (٢٤ : ٥) . ولقد أجريت بعض الدراسات التى تناولت اهمية السمات النفسية بالتفوق فى مجال رياضة الجمباز ولقد أشارت جميعها الى مدى أهمية هذه السمات وضرورة توافرها لدى ممارسى هذه الرياضة . ومن هذه الدراسات سهام (٤) وماجدة (١٠) .

اجـــراءات البحث

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للصف الدراسى ، وقد شملت العينة جميع طالبات الفرقة الرابعة للعام الدراسى ٨٠ — ٨١ وعددهن ٣١٠ طالبة ، وقد استبعدت الباحثة عدد ٤٠ طالبة من عينة البحث ، واصبح حجم العينة ٢٧٠ وبالنسبة مئوية ١ر٨٦٪ من مجموع المجتمع الاصلى . وقد اختارت الباحثة الفرقة الرابعة حيث تكون الطالبة قد استكملت المقرر الدراسى لمادة الجمباز ، كما أن تقييم الطالبة فى الاختبارات العملية لنهاية العام الدراسى يتم عن طريقة لجنة مكونة من احدى الخبيرات من الخارج وعضويتين من اعضاء هيئة التدريس بالكلية ، وبذلك يمكن الاطمئنان الى موضوعية الدرجات الخاصة بتقييم اداء الطالبات . وقد قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ مجموعتى البحث فى متغير السن وبحساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المجموعتين كانت ٠٩ر٠ وهى غير دالة احصائيا عند مستوى معنوية ٠١ر٠ وهذا يعنى أن المجموعتين متجانستان من حيث متغير السن .

أسلوب جمع البيانات :

— **التحصيل الحركى :** قامت الباحثة باعداد قوائم بترتيب أفراد عينة البحث حسب درجاتهن فى مادة الجمباز ، ثم تم ترتيبهن ترتيبا تنازليا ، وذلك لاستخدام الارباعيين الاعلى والادنى فى تحديد الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى مادة الجمباز .

جدول رقم (١) : الارباع الاعلى والادنى لدى مجموعة الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى مادة الجمباز والمدى الذى تتراوح فيه درجاتهن .

البيـــان	عدد الطالبات	المدى الذى تتراوح فيه الدرجات
المتفـــوقات	٧٦	٢٨ — ٢١ *
غير المتفـــوقات	٧٦	١٤ — ٥

من خلال الجدول يتضح أن : الحد الاعلى لدرجات الطالبات ٢٨ درجة ، بينما الحد الادنى ٥ درجات .

— **القياسات الجسمية :** قامت الباحثة باعداد قوائم بأســماء مجموعتى البحث المتفوقات وغير المتفوقات وفقا لمستوياتهن فى التحصيل الحركى لمادة الجمباز.

ادوات البحث :

١ — **قياس التحصيل الحركى :** تم تقدير درجات اختيار نهاية العام لمــادة الجمباز لطالبات الفرقة الرابعة دور يونيو ١٩٨١ ، وذلك خلال الفترة من ٤/٨ الى ١٩٨١/٤/١٢ .

٢ — **القياسات الانثروبومترية :** قامت الباحثة بأخذ القياسات الخاصة بالبحث على طالبات عينة البحث وذلك خلال الفترة من ١٨—٤ الى ٢٠—٤—١٩٨١ ، وقد تم قياس جميع القياسات الجسمية تبعا للنقاط التشريحية احمد خاطر (٢ : ٧٨ — ٩٤) وقد اكتفت الباحثة بالجانب الايمن فقط وتشمل القياسات :

— الطول باستخدام جهاز قياس الاطوال ، طول الذراع والرجل ومحيط الصدر والارداف والعضد باستخدام شريط القياس .

— الوزن باستخدام الميزان الطبى — قوة القبضة باستخدام المانوميتر .

— سمك الجلد وذلك باستخدام Skin Fold وقد تم قياسه من نقطة واحدة رقم (٥٥) على السطح الامامى للعضد (٢ : ٩٤) .

— السعة الحيوية باستخدام الاسبيرومتر .

— قوس القدم وقد استخدمت الباحثة أسلوب طبع القدم (٧ : ١٣٥) ، وقد اتبعت الباحثة طريقة كلارك لتحديد زاوية قوس القدم (١٩ : ٢٦٤) .

— دليل كاتل = الوزن بالجــرام الطول بالسنتيمتر

— المرجحة العضدية = محيط العضد منقبضا — محيط العضد مرتخيا .

— رحلة القفص الصدرى = محيط القفص الصدرى فى اقصى شهيق — محيط الصدر فى أقصى زفير .

٣ — **السمات النفسية :** قامت الباحثة بالعديد من المقابلات الشخصية مع الخبــراء والعاملين فى هذا المجال ، وبدراسة العديد من المراجع المتخصصة فى مجــال القياس النفسى والاختبارات النفسية ، توصلت الباحثة الى اختيار الســمات الشخصية من وضع ريموند كاتل R. Cattel واعده للعربية عبد السلام عبد الغفار وآخرون (٦) ، باسم اختبار عوامل الشخصية للراشدين (صورة ب). ويشتمل هذا الاختبار على ١٦ سمة شخصية هى :

أ — الاجتماعية ب — الذكاء جـ — الاتزان الانفعالى د — السيطرة
هـ — الانبساطية و — المثــابرة ز — المخاطــرة ح — الحساسية
ط — الامان ى — العملية كـ — التبصر ل — الثقة بالنفس . م1 التحرر

م٢ — الاكتفاء الذاتى م٣ قوة اعتبار الذات م٤ — شدة التوتر الانفعالى .
وقد اختارت الباحثة هذا الاختبار حيث أنه « أكثر الاختبارات قدرة على تزويد الباحثة بأكبر قدر من البيانات عن سمات شخصية الفرد فى أقصر وقت ممكن » (١٠ : ٩٥) .

كما أنه يعتبر أكثر الاختبارات استخداما فى المجال الرياضى (٢٢ : ٣٣٧) . وقد قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة البحث عن طريق التطبيق الجمعى وكان عدد أفراد المجموعة فى كل مرة ٥٠ طالبة ، وقد استغرق التطبيق الفترة من ٤/٢١ الى ١٩٨١/٤/٢٣ وذلك فى تمام الساعة التاسعة صباحا ، حتى يتم توحيد ظروف الاختبار، وقد تراوح زمن الاختبار بين ٣٥ق — ٤٠ق ، وتم تصحيح الاختبار وفقا لمفتاح اختبار السمات الشخصية لكاتل .

نتائج البحث وتحقيق الفروض

أولا — النتائج الخاصة بالقياساتا لانثروبومترية :

جدول (٢) : معامل الارتباط بين درجات الطالبات المتفوقات فى التحصيل الحركى لمادة الجمباز وبعض قياسات الاطوال :

القياسات	معامل الارتباط
الطول	٢١ر *
طول الذراع	١٤ر
طول الرجل	١٣ر

من خلال الجدول يتضح أن : معاملات الارتباط بالنسبة لمتغيرات الاطوال غير دالة احصائيا حيث أنها تراوحت فيما بين ١٣ر الى ٢١ر. وعلى هذا فمتغيرات الاطوال الثلاثة موضع الدراسة لا تلعب دورا ظاهرا فى التفوق فى التحصيل الحركى لمادة الجمباز وتتفق نتائج البحث مع دراستى فريدة (٨) ونعمات (١٥ : ١٥٣) .

جدول (٣) : معامل الارتباط بين درجات الطالبات المتفوقات فى التحصيل الحركى لمادة الجمباز وبعض قياسات الاوزان والمحيطات :

القياسات	معامل الارتباط
الوزن	— ٦٢ر
محيط الصدر	١١ر
محيط الارداف	— ٥٩ر
قوة القبضة	٤٥ر
سمك الجلد	— ٦٣ر
قوس القدم	٥١ر

(*) مستوى المعنوية الذى اتخذته الباحثة خلال هذه الدراسة ١٠ر.

من خلال الجدول يتضح أن : معاملات الارتباط بالنسبة لمتغيرات الوزن وسمك الجلد كانت دالة احصائيا بينما جاءت متغيرات محيط الارداف وقوس القدم وقـــوة القبضة متوسطة ما متغير محيط الصدر فقد جاء معامل ارتباطه بالتفوق فى مادة الجمباز ضـــعيفا .

وتعزى الباحثة العلاقة السلبية بين الوزن وسمك الجلد ومحيط الارداف والتفوق فى مادة الجمباز الى أنه كلما خف وزن الطالبة كلما أمكنها حمل جسمها على يديهـــا وأداء حركات الارتكاز والمرجحة بسهولة ، كما أن زيادة وزن الجسم تؤدى الى زيادة نسبة الدهن تحت الجلد الامر الذى ظهر واضحا فى نتائج سمك الجلد وتختلف نتـــائج البحث الخاصة بمتغير الوزن مع دراسة نعمات (١٥ : ١٥٣) .
أما قوة القبضة فقد حققت ارتباطا متوسطا بالتفوق فى مادة الجمباز حيث أن طبيعة الاداء على الاجهزة تتسم بتعدد المسكات التى تستلزم قوة القبضة اثناء حركات المرجحة والاستناد الى الاجهزة فى حركات الارتكاز وتتفق نتائج البحث مع دراســـة نعمات (١٥ : ١٥٥) . أما قوس القدم فقد حقق ارتباطا متوسطا بالتفوق فى مـــادة الجمباز حيث تمثل القدمين قاعدة الارتكاز وسلامتهما أساسا هاما فى رياضة الجمباز

جدول (٤) : معامل الارتباط بين درجات الطالبات المتفوقات فى التحصيل الحركى لمـــادة الجمباز وبعض القياسات المرتبطة بعلاقات خاصة .

القياســــــات	معامل الارتباط
المرجحة العضدية	٦٢ر
رحلة القفص الصدرى	٥٤ر
الســـعة الحيـــوية	٥٣ر
دليـــل كاتل	— ٥٩ر

من خلال الجدول يتضح أن : معامل الارتباط لمتغير المرجحة العضـــدية . دال احصائيا وهذا يشير الى أنه كلما تحسنت القوة العضلية فى الذراعين كلما تحسن الاداء الحركى على أجهزة الجمباز ، أما بالنسبة لرحلة القفص الصدرى والسعة الحيـــوية فقد حققتا ارتباطا متوسطا ، ومما لا شك فيه أن الطالبة المتفوقة أكثر تدريبا ولديهـــا كفاءة فى أجهزتها الحيوية . أما دليل كاتل فقد حقق علاقة عكسية دالة احصائيا ، حيث يتأسس هذا المتغير على مدى العلاقة بين الطول والوزن للطالبة وتختلف نتائج البحث فى متغير دليل كاتل مع دراسة نعمات (١٥ : ١٥٤) .

ومن خلال الجداول ٣ ، ٤ ، ٥ نجد أن بعض القياسات الانثروبومترية ارتبطت ارتباطا ايجابيا بالتفوق فى مادة الجمباز وهى : قوة القبضة ، قوس القدم ، رحلة القفص الصدرى ، السعة الحيوية بينما الوزن ، محيط الارداف ، سمك الجلد ، دليل كاتل فقد حققت ارتباطا عكسيا . وهذه النتائج تشير الى أن الغرض الاول قد تحقق جزئيا

والذى ينص « توجد علاقة ايجابية بين بعض القياســـات الانثروبومترية ومســـتوى التحصيل الحركى للطالبات المتفوقات فى مادة الجمباز » .

جدول (٥) : دلالة الفروق بين المتفوقات وغير المتفوقات فى التحصيل الحـــركى لمـــادة الجمباز فى بعض قياسات الاطوال .

القياســـات	المتفـــــــــوقات م	ع	غـــــير المتفوقات م	ع	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
الطـــــول	١٥٧ر٠٥	٩٢ر٩	١٦٠ر١١	١٠ر٨٣	٣ر٠٦	٢ر٥٦	غير دال
طول الذراع	٦٧ر٤٧	٦ر١٤	٦٩ر٠٢	٧ر٤٩	١ر٥٥	١ر٩٧	غير دال
طـــول الرجل	٨١ر١٣	٤ر٨٢	٨٤ر٥٦	٦ر٠٨	٣ر٤٣	٥ر٤٣	دال

من خلال الجدول يتضح أنه : يوجد فرق معنوى بين مجموعتى البحث فى قيـــاس طول الرجل لصالح غير المتفوقات وهذا ما يشير الى اتسام الطالبات المتفوقات فى مادة الجمباز بقصر الرجلين وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة توماس (٩ : ٤٩) .

أما الطول وطول الذراع فلم يكن لهما أثر فى ظهور فروق معنوية بين مجموعتى البحث . وتعزى الباحثة نتائج متغير الطول الى وجود بعض الاشتراطات الخاصـــة بالطول عند التحاق الطالبة بالكلية وتتفق هذه النتائج مع دراسة ماجدة اســـماعيل (١٠ : ١٤١) .

جدول (٦) : دلالة الفروق بين المتفوقات وغير المتفوقات فى التحصيل الحـــركى لمـــادة الجمباز فى بعض قياسات الاوزان والمحيطات .

القياســـات	المتفـــــــــوقات م	ع	غـــــير المتفوقات م	ع	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
الـــــوزن	٥٤ر٩٤	٩ر٨٧	٧١ر٢٣	٧ر٩٩	١٦ر٢٩	١٥ر٧٥	دال
محيط الصدر	٨٤ر١	٧ر٩٤	٩٥	٦ر٧٩	١٠ر٩	١٢ر٨٢	دال
محيط الارداف	٨٨ر٠٦	٦ر٣٤	١٠٢ر٤	٨ر٥٨	١٤ر٣٤	١٦ر٥٢	دال
ســمك الجلد	٨ر٠١	٣ر١٢	١٥ر٣٧	٢ر٥٥	٧ر٣٦	٢٢ر٤٤	دال
قوة القبضـــة	٣٥ر٢١	٤ر٨٧	٣٠ر٥٦	٣ر٠٤	٤ر٦٥	٩ر٩٦	دال
قوس القـــدم	٤٣	٥ر٤٧	٣٢ر٥	٧ر١٦	١٠ر٥	١٤ر٣٢	دال

من خلال الجدول يتضح أنه : توجد فروق معنوية بين مجموعتى البحث فى جميع قياسات الاوزان والمحيطات موضع الدراسة . ولقد كانت الفروق لصالح غير المتفوقات فى متغيرات الوزن ومحيط الارداف وسمك الجلد ، وبذلك فقد اتسمت أجسام غـــير المتفوقات بالسنة الواضحة فى اجزاء الجسم بوجه عام وفى منطقة الارداف بوجه خاص، أما المتفوقات فنجد أن محيط الارداف لديهن أقل وقد اتصفن بضيق الحوض وهـــذا ما يتفق مع دراسة توماس (٩ : ٤٩) بينما تتعارض نتائج متغير الوزن مع دراســـة ماجدة (١٠ : ١٤١) ، أما المتفوقات فكانت الفروق لصالحهن فى متغيرات قوة القبضة وقوس القدم وهذا ما يشير الى أن المتفوقات يتصفن بالقوة العضـــلية فى الذراعين

واليدين ، وهذا ما يتفق مع ما أشار اليه توماس (٩ : ٤٩) . كما أن أقواس أقـدام المتفوقات سليمة بينما غير المتفوقات قد اتصفن بتفلطح القدمين، حيث كان متوسط زوايا أقدامهن أقل من ٣٥ درجة (٧ : ١٤٧) . وتعزى الباحثة ظهور تفلطح القدمين لغير المتفوقات الى زيادة أوزانهن وهذا ما يتفق مع دراستى ابراهيم (١ : ٨١ — ٨٢ فتحية (٧ : ١٨٠) .

جدول (٧) : دلالة الفروق بين المتفوقات وغير المتفوقات فى التحصيل الحركى لمـادة الجمبـاز فى بعض القياسـات المرتبطة بعلاقات خاصـة

القياسات	المتفوقات		غير المتفوقات		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	الدلالة
	م	ع	م	ع			
المرجحة العضدية	٢٫١٦	٣٫١١	١٫٠٨	٢٫٨٤	١٫٠٨	٢٫١٥	دال
رحلة التقفص الصدرى	٦٫٥	٣٫٧٦	٥٫١١	٤٫٦٣	١٫٣٩	٢٫٨٦	دال
السعة الحيوية	٣٦٢٢٫٧	٨٤٫٣٥	٣١٦٥٫٨	٩٧٫٢٦	٤٥٦٫٢٧	٤٣٫٥٥	دال
دليل كاتل	٢٩٢٫٥٢	٣٢٫٦٥	٤٤٤٫٨٨	٣٩٫٤١	١٥٢٫٣٦	٣٦٫٦٢	دال

من خلال الجدول يتضح أنه : توجد فروق معنوية بين مجموعتى البحث فى جميع القياسات المرتبطة بعلاقات خاصة حيث كانت لصالح المتفوقات فى متغيرات المرجحة العضدية ورحلة القفص الصدرى والسعة الحيوية وبذلك فقد اتسمت أجسامهن بكفاءة الجهاز التنفسى ، والقوة العضلية للذراعين ويمكن القول بأن الطالبات المتفوقات فى مادة الجمباز أكثر كفاءة من غير المتفوقات فى الناحية العضلية والوظيفية لاجهزة الجسم . أما دليل كاتل فقد جاءت الفروق لصالح غير المتفوقات حيث يرتبط هذا المتغير بالطول والوزن وبذلك فقد ارتبطت المتفوقات وفقا لدليل البدانة لكاتل بالنحافة ، بينما اقتربت غير المتفوقات من البدانة .

ومن خلال الجداول ٦ ، ٧ ، ٨ نجد أن هناك بعض القياسات الانثروبومترية كان لها دور واضح فى ظهور ظاهرة التفوق فى التحصيل الحركى لمادة الجمباز وهى :
طول الرجل ، الوزن ، محيط الصدر ، محيط الارداف ، سمك الجلد ، قوة القبضة ، قوس القدم ، المرجحة العضدية ، رحلة القفص الصدرى ، السعة الحيوية ، دليل كاتيل . وهذه النتائج تشير الى **أن الفرض الثانى** قد تحقق وهو الذى ينص : « توجد فروق دالة احصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى التحصيل الحركى لمادة الجمباز فى بعض القياسات الانثروبومترية » .

ثانيا : النتائج الخاصة بالسمات النفسية :

جدول رقم (٨) : معامل الارتباط بين درجات الطالبات المتفوقات فى التحصيل الحركى لمـادة الجمباز والسمات النفسية

السمات	معامل الارتباط	الدلالة	السمات	معامل الارتباط	الدلالة
أ	٥٦ر	دال	ط	٠٧ر	غير دال
ب	٦٤ر	دال	ى	٣٣ر —	دال
جـ	٣٥ر	دال	ك	٥١ر	دال
د	٤٧ر	دال	ل	٣٨ر —	دال
هـ	١ ر	غير دال	م١	١٥ر	غير دال
و	٤٩ر	دال	م٢	٣١ر	دال
ز	٥٢ر	دال	م٣	٤ ر	دال
ح	٠٤ر	غير دال	م٤	٣٤ر —	دال

من خلال الجدول يتضح أن : معامل الارتباط لسمة الذكاء دال احصائيا ، وهـذا ما يشير الى أن رياضة الجمباز تتطلب التفكير وتركيز الانتباه والاهتمام ، وبذلك فكلما تحسن الذكاء تحسن مستوى الاداء الحركى على اجهزة الجمباز ، اما بالنسـبة للسمات الاجتماعية : السيطرة ، المثابرة ، المخاطرة ، التبصر ، الاتزان الانفعالى ، الاكتفاء الذاتى ، الثقة بالنفس ، فقد حققت ارتباطا دالا احصائيا مع التفوق فى مادة الجمباز . بينما لم تحقق بعض السمات الانبساطية : الحساسية ، الامان التحـور ارتباطا بالتفوق فى مادة الجمباز وتعزى البلحثة هذه النتائج الى أن طبيعة رياضـة الجمباز تتصف بالجدية والالتزام والحذر . ومما لاشك فيه أن الطالبة المتفوقة تميل الى التعامل مع الناس وقيادة الاخرين ، وهى دقيقة فى سلوكها ، كما أنها تتصف بالاقدام ، والمرونة ، والواقعية ، والاعتماد على النفس والثقة بالنفس . وهـذه السمات كما ترى الباحثة يجب أن تتصف بها المتفوقات بوجه عام وتتفق نتائج البحث مع دراسة ولسون فى وجود علاقة بسيطة بين التوافق الشخصى والتحصيل الحركى (٢٥ : ١٧٨) . وهذه النتائج تشير الى أن الفرض الثالث قد تحقق جزئيا والذى ينص : « توجد علاقة ايجابية بين بعض السمات النفسية ومستوى التحصيل الحركى للطالبات المتفوقات فى مادة الجمباز .

جدول رقم (٩) : دلالة الفروق بين المتفوقات وغير المتفوقات فى التحصيل الحركى لمـــادة الجمبـــاز فى السمات النفســـية

السمات	المتفوقات م	المتفوقات ع	غير المتفوقات م	غير المتفوقات ع	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الدلالة
أ	٨ر٦٤	٢ر٩٩	٥ ر	٣ر٠٨	٣ر٦٤	١٠ر٥٢	دال
ب	٧ر١٠	١ر٨٤	٥ر٢٣	٢ر١٣	١ر٨٧	٨ر٣٥	دال
جـ	٦ر٨٣	٣ر٢١	٥ ر٣	٢ر٤٧	٦ر٣٣	١٩ر٠٧	دال
د	٧ ر	٢ر٠١	٤ر١١	٤ر٦٩	٢ر٨٩	٧ر٠١	دال
هـ	٩ر٣٢	٣ر٧٦	٤ر٣٢	٣ر٩٧	٥	١١ر١٩	دال
و	٧ر٤٨	١ر٠٥	٦	١ر٩٤	١ر٤٨	٨ر٥٥	دال
ز	٩ر٦٢	٤ر٩٣	٥ر٢٥	٢ر٠١	٤ر٣٧	١٠ر٠٢	دال
ح	٦ر٤١	٣ر٥١	٥ر٣٥	٣ر٨٩	١ر٠٦	٢ر٠٥	غيردال
ط	٧ ر	٢ر١١	٤ر٣٧	٤ر٤١	٢ر٦٣	٦ر٥٨	دال
ى	٧ر٢٠	٢ر٧٩	٥ر٠٨	٣ر٩٦	٢ر١٢	٥ر٣٠	دال
ك	٨ ر	٥ر٦٥	٤ر٦٥	٣ر٩٢	٣ر٣٥	٦ر٠١	دال
ل	٨ر٦٨	٣ر٧٦	٥ر٥٢	٢ر٦٧	٣ر١٦	٨ر٤٥	دال
م١	٧ر٣٢	٣ر٢٤	٣ ر٣	٣ر٨٥	٤ر٠٢	٩ر٧٦	دال
م٢	٦ر٠١	١ر٣٢	٤ر٩٢	١ر٨٦	١ر٠٩	٦ر٣٠	دال
م٣	٨ر١١	٢ر٢١	٤ر٠١	٣ر٩٨	٤ر١٠	١٠ر٩٦	دال
م٤	٥ ر٩	٢ر١١	٦	٤ر٠٧	٥ ر٣	٩ر٣٦	دال

من خلال الجدول يتضح أنه توجد فروق معنوية لصالح المتفوقات فى جميع السمات النفسية كما يقيسها اختبار عوامل الشخصية للراشدين لكاتل ما عدا سمة (الحساسية) ضد الصلابة فقد جاءت الفروق غير دالة احصائيا لهذه السمة وترجع الباحثة ذلك الى أن طبيعة رياضة الجمباز وما تحتويه من مهارات وحركات صعبة ومركبة تتطلب من الطالبة الجدية وتركيز الانتباه والتفكير أثناء اداء المهارات على الاجهزة .

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسة ماجدة اسماعيل (١٠ : ١٦٢) الا أن دراسة ماجدة اظهرت عدم وجود فروق معنوية بين المتفوقات وغير المتفوقات فى مادة الجمباز فى سمتى السيطرة والاكتفاء الذاتى بينما اظهرت الدراسة الحالية وجود فروق معنوية بين مجموعتى البحث وتتفق نتـــائج هاتين السمتين مع دراســـة ثورب Thorpe من حيث اتسام المتفوقات رياضيا بسمات الاستقلالية والسيطرة (٢٣ : ٨٣) ويؤيد هذا الراى ولسون الذى يشير الى أن سمة الاستقلال عامل هام فى التحصيل الحركى (٢٥ : ١٧٨) .

وتتفق نتائج البحث مع دراسة سهام عبد الله التى تشير الى أن المتفوقات فى مادة الجمباز يتسمن بسمة السيطرة (٤) كما أن بورتون أشار فى دراسته الى أن المتفوقات فى المقدرة الحركية يتسمن بالسيطرة والاجتماعية وتقبل الذات (١٦ : ٣١) ويؤيد نتائج البحث ما أشارت اليه دراسة مسعد فرغلى من أن الفروق كانت لصالح المتفوقات من ممارسات الأنشطة الفردية فى سمة السيطرة (١٤) ويتفق هذا مع نتائج البحث الحالى حيث تعتبر رياضة الجمباز ضمن الرياضات الفردية .

وهذه النتائج تشير الى أن **الفرض الرابع** قد تحقق والذى ينص « توجد فروق دالة احصائيا بين المتفوقات وغير المتفوقات فى التحصيل الحركى فى مادة الجمباز فى بعض السمات النفسية لصالح المتفوقات » .

الاستنتاجات

أظهرت نتائج البحث مجموعة القياسات الانثروبومترية والسمات النفسية الخاصة بالطالبات المتفوقات فى مادة الجمباز ، والتى تعتبر كمؤشرات فعالة تحدد ما يجب ان تكون عليه السمات النفسية والجسمية لدى المتفوقات فى الكلية بوجه عام حيث أشارت نتائج البحث الى :

١ ـــ اتسام الطالبات المتفوقات فى مادة الجمباز بالقوة العضلية للذراعين واليدين وهذا ما اتضح من نتائج قوة القبضة والمرجحة العضدية .

٢ ـــ كفاءة بعض الاجهزة الحيوية (الجهاز التنفسى) وذلك بالارتباط الذى ظهر فى مدى العلاقة بين التفوق فى التحصيل الحركى لمادة الجمباز والقياسات الخاصة بالسعة الحيوية ورحلة القفص الصدرى .

٣ ـــ اتصاف الطالبات المتفوقات بالنحافة ، بينما غير المتفوقات قد اتصفن بالبدانة وهذا ما أشارت اليه نتائج قياسات الوزن ، سمك الجلد ، محيط الارداف ، دليل كاتل .

٤ ـــ لم تلعب قياسات الاطوال دورا هاما فى ظهور ظاهرة التفوق فى رياضة الجمباز .

٥ ـــ سلامة اقواس أقدام الطالبات المتفوقات فى مادة الجمباز ، بينما غير المتفوقات قد انتشرت فيما بينهن ظاهرة تفلطح القدمين .

٦ ـــ اظهرت الدراسة المقارنة للسمات النفسية بين المتفوقات وغير المتفوقات اتسام مجموعة المتفوقات بالاجتماعية ، الذكاء ، الاتزان الانفعالى ، السيطرة ، المثابرة ، المخاطرة العملية ، التبصر ، الثقة بالنفس ، الاكتفاء الذاتى ، قوة اعتبار الذات ، شدة التوتر الانفعالى . ولذا ترى الباحثة أن هذه السمات النفسية قد تكون ضمن مسببات فارق المستوى بين طالبات الكلية .

٧ ـــ تعتبر القياسات الانثروبومترية لدى المتفوقات فى مادة الجمباز بمثابة صلاحيات اساسية واسس هامة لتحقيق مستويات أفضل فى ممارسة رياضة الجمباز بوجه عام .

التوصـــــيات

١ — توصى الباحثة بالاسترشاد ببعض القياسات الانثروبومترية كأحد العـوامل الهامة فى انتقاء الطالبات الملتحقات بكليات التربيــة الرياضية وذلك بوضـع اشتراطات وزن الطالبة وأن يتخذ دليل كاتل لتحديد هذه المقاييس بجـانب القياسات المهارية والبدنية ، حتى يمكن اختيار أفضل العناصر من الطالبـات اللاتى تؤهلهن أجسامهن لحسن الاداء وعبء العمل بالكلية .

٢ — ضرورة وضع اشتراطات لقوس القدم عند الالتحاق بالكلية واستبعاد من لديهن تفلطح بالقدمين ، حيث تتطلب الدراسة بالكلية بذل مجهود متواصل وتظهـر أهمية قوس القدم فى مرونة الحركة وسهولتها بل وتحمل الصدمات والمؤثرات الخارجية سواء فى المشى أو الجرى أو القفز حيث ان مفاصلة تمتص الصدمات.

٣ — توصى الباحثة بضرورة تطبيق اختبارات نفسية الى جانب القياسات الجسمية وذلك عند انتقاء الطالبات المتقدمات للالتحاق بكليات التربية الرياضية .

٤ — يجب وضع القياسات الانثروبومترية والسمات النفسية كعامل أساسى لاعداد الطالبة للعمل فى مجال مهنة تدريس التربية الرياضية وذلك بمحاولة الالتزام ببعض القياسات مثل : الوزن ، تنمية القوة العضلية ، تحسين كفاءة الاجهزة الحيوية ، المحافظة على قوس القدم كما يجب أن تعمل المدرسات أيضا خلال الدروس على تنمية السمات النفسية التى يجب أن تتصف بها مدرسة التربية الرياضية الكفء ، وذلك بغرض تحقيق مستوى أفضل فى مجال تدريس مادة التربية الرياضية بالمدارس .

٥ — توصى الباحثة بتوزيع الطالبات المتفوقات فى الفرقة الدراسية الواحدة على الشعب المختلفة بدلا من توزيع الطالبات وفقا للحروف الهجائية لاسمائهن حتى يمكن الاعتماد على هؤلاء الطالبات فى تأدية النموذج ، وأسمائهم مســاهمة فعالة فى الارتقاء بمستوى زميلاتهن بالشعب وذلك خلال تدريبهن خارج أوقات الدراسة ، وحتى تكن بالنسبة لزميلاتهن الحافز للتقدم بمستوياتهن الحركية .

٦ — اجراء دراسة تتبعية للمتفوقات فى مادة الجمباز بعد التخرج من الكلية للوقوف على اثر ذلك لتفوق على نجاحهن فى مجالات التدريب لرياضة الجمباز بالمدارس والاندية الرياضية .

مراجـع البحث

١ — ابراهيم عبد ربه خليفـه :« الانحرافات القوامية للاعبى العاب القوى »، رسالة ماجستير — كلية التربيـة الرياضـية للبنين بالقاهرة — جامعة حلوان — ١٩٧٩ .

٢ — احمد خاطر ، على البيـك :القياس فى المجال الرياضى — دار المعارف — ١٩٧٨ .

٣ — جمـال عبد العـزيز :« دراسة حول المقاييس المورفولوجية وعلاقتها بمتطلبات بعض القياسات الجماعية فى المستوى الدولى ج٠م٠ع » — رسالة ماجستير — كلية التربية الرياضية للبنين بالاسـكندرية — جامعة حلوان — ١٩٧٦ .

٤ — سـهام عبد الله :« العلاقة بين سمات الشخصية والتحصـيل الحركى » — رسالة ماجستير — كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان — ١٩٧٤ .

٥ — سـهير بهجت :« دراسة للسـمات الشخصـية للسـباحين والسباحات » — رسالة دكتـوراه — كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان — ١٩٧٨ .

٦ — عبد السـلام عبد الغفـار عطية هنـا ، سـيد غنيم :اختبار عوامل الشخصية للراشدين — كراسة تعليمات — دار النهضة — ١٩٧٤ .

٧ — فتحيـة شـلقامى :« درجات القدم المفلطحة واثرها على اختبارات الجرى للمتقدمات لكلية التربيـة الرياضـية للبنات بالقاهرة » — رسالة ماجستير — كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعـة حلـوان — ١٩٧٥ .

٨ — فـريدة حـرزاوى :« العلاقة بين التفوق الرياضى والقياسـات الجسمية » — رسالة ماجستير — كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان — ١٩٧٦ .

٩ — قـوت عبد التـواب :« العناصر الطبيعية للاعب الجمباز والمهارات الحركية » — رسالة ماجستير — كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان — ١٩٧٠ .

١٠ — ماجدة اسماعيل :« دراسة مقارنة بين بعض متغيرات الشخصية والتحصيل الحركى فى التمرينات والجمباز والتعبير الحركى لطالبات كليات التربية الرياضية — رسالة دكتوراه — كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان — ١٩٧٩ .

١١ — محمد ابراهيم شحاته :« اثر بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية على مستوى الاداء الحركي لرياضة الجمباز » (بحث منشور) — مجلة دراسات وبحوث — جامعة حلوان — المجلد الثالث — العدد الثانى — اغسطس — اغسطس ١٩٨٠ .

١٢ — محمد صبرى :« دراسة العلاقة بين بعض المقاييس الجسمية وبعض النواحى الميكانيكية للحرفة » — رسالة ماجستير — كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية — جامعة حلوان — ١٩٧٨ .

١٣ — محيى الدين عبد الجليل :« دراسة بعض سمات الشخصية والميول المرتبطة بالتفوق فى المعاهد العليا للتربية الرياضية » — رسالة ماجستير — كلية التربية جامعة الازهر — ١٩٧٤ .

١٤ — محمد سعد فرغلى :« دراسة على المتفوقين رياضيا وبعض سماتهم الشخصية » — رسالة ماجستير — كلية التربية — جامعة الازهر — ١٩٧٦ .

١٥ — نعمات احمد عبد الرحمن :« علاقة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بالتفوق فى التمرينات الفنية » (بحث منشور) — مجلة دراسات وبحوث — جامعة حلوان — المجلد الثالث — العدد الثانى — أغسطس ١٩٨٠ .

16. Burton, J. : Relatioship of Personality traits to — 10 Motor ability, R.Q.V. 31, N. 2 1975.

17. Cattel, R. : The Scientific Analysis of Personality, Aldine Publishing Company ; Chicago. 1966.

18. Dehaan, R, Havighurst, R. : Education for Gifted Children Chicago. The University of Chicago Press, 1961.

19. Donald, K, Mothews, D. : Measurement In Physical Education Philadelphia and London W.B. Saunders, Company Second Edition, 1963.

20. Marion, B. : Efficency of Human Movement, 3rd Ed. W.B. Saunders Company, Philadelphia, London and Toronto, 1973.

21. Morehouse, S, Miller, A. : Physiology for exercise, 6th. ed. The C.V. Mosby Co ; Saint Louis, 1971.

22. Ogilvie, B. : Psychological consistencies withen the Personality of Hight-level competitors, Craig Fisher, ed. Psychology of sports, May Fied Publishing company 1967.

23. Thorpe, J. : Study of Personality variables among Successful Woman Students and reachers of Physical education R.Q. V. 29, N.I. 1958.

24. Walter, M. : Pefsonality and Assossment Johnwiley and Sons, Inc, New York, London Sydery, 1968.

25. Wilson, P : Relationship Between Motor Acheivement & Selected Personality Factors of Junior and Senior High-School Bays, R.Q. V. 40, N. 4 1969.

مســـــتخلص

« التفوق فى مادة الجمباز وعلاقته ببعض القياســـات الانثروبومترية والســـمات النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة » .

د. عزيزة محمود سالم

يتطلب كل نشاط رياضى سمات جسمية ونفسية تتلاءم وطبيعته وترتبط بالنجاح فى ممارسته . وهدف هذه الدراسة الكشف عن تلك القياسات الانثروبومترية والسمات النفسية التى ترتبط بالتفوق فى مادة الجمباز . وقد تم اجراء الدراسة على طالبـــات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة على عينة قوامها ٢٧٠ طالبة ، خلال الفترة من ٤/٨ الى ١٩٨١/٤/٢٣ . وقد جاءت نتائج البحث على النحو التالى :

— توجد علاقة ايجابية بين بعض القياسات الانثروبومترية والتحصيل الحـــركى لدى المتفوقات فى مادة الجمباز .

— توجد علاقة بين بعض السمات النفسية والتحصيل الحركى لدى المتفوقات فى مادة الجمبـــاز .

— توصى الباحثة بضرورة وضع اشتراطات الوزن ، وقياس زاوية قوس القـــدم وتطبيق اختبارات نفسية الى جانب المهارية والبدنية ضمن اختبارات انتقـــاء الطالبات الملتحقات بكليات التربية الرياضية .

« تأثير الحيض على كفاءة العمل البدنى لتلميذات المرحلة الاعدادية »

دكتور/ عصمت عبد المقصود

تتعرض الفتيات خلال مرحلة المراهقة الى بعض التغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية التى قد تؤثر على أدائهن الدراسى او الرياضى ، وهذا التغير يحتاج الى دراسة لمعرفة المدى الذى يصل اليه بالاضافة الى معرفة الاساليب التى يمكن بها التغلب على هذه العوامل بما يحقق أفضل اداء لهن . وتعتبر فترة الحيض وهى العملية التى تتخلص فيها الانثى من الدم والخلايا الميتة المتخلفة من الرحم من خلال الجهاز التناسلى والتى تحدث فتريا كل شهر تقريبا بعد البلوغ حتى سن اليأس (Insel 1977)وسن البلوغ للانثى يختلف من مجتمع لاخر لظروف متعددة منها الوراثة والعنصر والبيئة بمكناتها المختلفة Dorfman 1980

ويحدث الحيض مع كل دورة شهرية للانثى والتى تستغرق حوالى ثمانية وعشرين يوما لفترة خمسة الايام الاولى ، وان كان هذا يختلف ايضا من أنثى لاخرى لظروف متعددة سواء فسيولوجية أو نفسية .(Haro 1977 Boyrer 1977)، وينتج الحيض اذا لم يحدث التبويض ، وعلى ذلك فان البويضة والجسم الاصفر ينكمشان مما يؤدى الى قلة افراز هرمون البروجستيرون ، ولذلك تضمر البطانة الرحمية وتسقط مع الحيض على هيئة سائل أحمر اللون يتكون من مخاط ودم به كرات دموية وبيضاء من افرازات الرحم وبعض البكتريا وهذا السائل له رائحة معينة Kogan 1980

ولقد تعرضت هذه الفترة الى العديد من الخرافات اكثر من اى مجال آخر يتعلق بالنواحى الجنسية للانثى ، حيث تتعرض خلال فترة الحيض لبعض التغيرات النفسية مثل القلق وحدة الطبع والكآبة وعدم القدرة على التركيز والتعب O' Oconner 1980

وفى دراسة أجريت عام ١٩٧٢ بمصر على عينة من ٨١٨٨ تلميذة ، تتراوح أعمارهن بين التاسعة والسابعة عشر بمدينة الاسكندرية ، وجد أن اقل عمر لبداية الدورة الشهرية هو العاشرة والنصف ، واكبر عمر هو ١٧ر٩٢ سنة ، وكان المنوال فى عمر الثالثة عشر ، فى حين كان متوسط التلميذات اللاتى يحدث لهن الحيض لاول مرة عمر ١٣ر٣٧ سنة Hidayat 1972 . وقد يكون للرياضة تأثير على بداية الحيض حيث وجد أن الفتيات غير الرياضيات يبدان الحيض قبل الفتيات الرياضيات ، ففى دراسة على عينة من الفتيات الامريكيات وجد ان الفتيات غير الرياضيات يبدأن الحيض فى عمر ١٢ر٢ سنة فى حين تبدأ الفتيات الرياضيات الحيض فى عمر ١٣ر٦ سنة (Malina 1973) .

---

* أ.م.د. عصمت عبد المقصود : استاذ بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية — جامعة حلوان .

وكان هناك اتجاه لاعفاء التلميذات من ممارسة درس التربية الرياضية والنشاط الرياضي خلال فترة الحيض ، اما اليوم فان معارضة المتخصصين فى الطب تنحصر فى مدى عنف الممارسة الرياضية التى يمكن ان تتحملها الانثى خلال هذه الفترة ، وان كانت الشواهد العلمية فى هذا المجال محدودة .

ولما كان هناك تأثير لفترة الحيض على الانثى فقد اجريت الدراسات العديدة لتوضيح هذا التأثير ، منها دراسة عن تأثيرها على الاداء الدراسى على عينة من طالبات احدى الجامعات الامريكية وتشمل ١٢٦ طالبة ، ولم يظهر تأثير معنوى للحيض على هذا الاداء (Berntein 1977) . وفى المجال الرياضي وجد انخفاض فى القدرة على بذل المجهود فى حالات الطمث الشديدة قبلها واثنائها وذلك فى دراسة على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية لعينة عددها ٣٠٠ طالبة ، الا أن هذا الانخفاض لم يحدد كميا حيث تم تقديره لفظيا ، كما وجد كلما زادت مرونة مفصل الفخذ ، أو القوة العضلية او كفاءة الجهاز الدورى التنفسى كلما قلت أعراض عسر الطمث (سلوى ١٩٨١) . الا انه وجد انخفاض للقوة العضلية للانثى فجأة قبل بداية الحيض بأيام قليلة وتستمر حتى تصل الى اقل مستوى خلال فترة الحيض (Karrpovic 1971) وفى دراسة اخرى على عينة عددها ١٩١ طالبة من الكلية عن تأثير الحيض على الرشاقة والانتباه ، وجد انخفاض فى كليهما خلال اليوم الاول من فترة الحيض (جنات ١٩٧٦) .

هدف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة الى معرفة تأثير فترة الحيض على كفاءة العمل البدنى لتلميذات المرحلة الاعدادية .

اجراءات الدراسة :

— اختبار العينة والقياس : اختيرت مدرسة العروة الوثقى الاعدادية للبنات (مسائى) بالاسكندرية لاجراء الدراسة نظرا للمعاونة التى أبدتها ادارة المدرسة من توفير الامكانات والوقت بالاضافة الى معاونة مدرسات التربية الرياضية . ولقد اختيرت تلميذات الصف الثالث لضمان وجود اكبر عدد من اللاتى بدان الدورة الشهرية .

— اجرى الاختبار لعدد ١٣٤ تلميذة وذلك خلال الايام العشرة المتوسطة للدورة الشهرية (اى بعد انتهاء فترة الحيض بخمسة ايام) ، مع قياس الوزن ، اعيد نفس الاختبار خلال الايام الثانية والثالثة من بداية الحيض ، ولقد بلغ عدد التلميذات ٩٤ تلميذة حيث أن بعضهن رفضن اجراء الاختبار خلال هذه الفترة أو تغيبهن أو تصادف وجود أجازة خلالها . وتراوحت أعمار أفراد العينة بين الثالثة عشر والخامسة عشر .

ــ **أداة البحث :** استخدام اختبار الخطـــوة Harvard Test لتعيين كفـــاءة العمل البدنى عند نبض ١٧٠ نبضة / دقيقة PWC والذى سبق تقنينه لقياس كفاءة تلاميذ المرحلة الاعدادية بالاسكندرية (ناهد ــ ١٩٨٠) ويقيم هذا الاختبـــار العمل التنفسى والعمل الدورى والكفاءة العضلية والقوة والجلد العضلى(De Varies 1969)

النتـــــائج

جدول رقم (١) : متوسط اختبار كفاءة العمل البدنى قبل وخلال الحيض

البيـــــانات	قبل الحيض	خلال الحيض
متوسط كفـــاءة العمل البـــــدنى	٦٧٣	٦٢٧
الانحـــــــراف المعيـــــــارى	٢٣٠	٢٠٠
اختبـــــــــــــــــــار T	٤ر١ غير معنـــــوى	

يوضح الجدول متوسط اختبار كفاءة العمل البدنى قبل وأثناء فترة الحيض حيث كان متوسط الكفاءة قبل الحيض ٦٧٣ والانحراف المعيارى ٢٣٠ ، فى حين كان المتوسط خلال فترة الحيض ٦٢٧ وانحراف معيارى ٢٠٠ . ولم يكن هناك فرق معنـــــوى بين [illegible] T = ٤ر١ .

جدول رقم (٢) : تأثير الحيض على كفاءة العمل البدنى للعينة

التـــــــــأثير	انخفاض الكفاءة	ارتفاع الكفاءة	عدم تغير الكفاءة
عـــدد التلميـــذات	٦٧	٢٣	٤
فـــــى المـــــائة	٥ر٧١	٣ر٢٤	٢ر٤

يوضح الجدول (٢) تأثير الحيض على كفاءة العمل البدنى للعينة حيث انخفضت كفاءة ٥ر٧١ فى المائة منهن ، وارتفعت كفاءة ٣ر٢٤ فى المائة منهن ، فى حين لم يحدث تغير للكفاءة لنسبة ٢ر٤ فى المائة من العينة قبل وأثناء فترة الحيض .

المناقشـــــة

اختلفت وجهات النظر نحو تأثير الحيض على بعض اوجه المجالات البدنية والنفسية والاجتماعية للانثى ، وهذا الاختلاف جعل هذا الموضوع موضع الدراسة لتحديد هـــذا التأثير سواء كان ايجابيا أم سلبيا فى المجالات المختلفة . ويرتبط المجال الرياضى ارتباطا وثيقا بالصـــحة، والدورة الشـــهرية ومايتخللهـــا من فـــترات يختلف تأثيرهـــا على الانثى أحد الموضوعات الصحية الهامة التى يحتاج الى دراسات عميقة لوجود معارضة او مفاهيم فيما يتعلق بالممارسة الرياضية خلال فترة الحيض ، اذ يعتقد بعض الاطباء

ان هذه الممارسة (تدريب — منافسة) يجب الا يسمح بها فى بعض الالعاب التى قد تحدث اضطرابات للحيض مثل العاب الجمباز والتنس والتجديف ، وربما يرجع ذلك الى الجهد الشديد الذى يبذل خلال ممارسة هذه الالعاب ، بالاضافة الى نصحهم بعدم ممارسة السباحة (Mathews 1976) .

ولقد أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فرق معنوى لتأثير الحيض على كفاءة العمل البدنى للتلميذات مقيسا باختبار Pwc 170 ، وان كان هناك تغير سلبى فى مستوى الكفاءة عنه فى الايام العادية (٦٧٣ — ٦٢٧)جدول (١) . وهذا التغير انعكس على بعض التلميذات حيث انخفضت لدى ٥ر٧١٪ من أفرادالعينة فى حين ارتفعت الكفاءة لدى ٣ر٢٣ ٪ ،ولم تتغير الكفاءة لدى ٢ر٤ ٪ منهم جدول (٢) .

وهذه النتائج توضح مدى تعقد العلاقة بين الاداء الرياضى والحيض ، ففى دراسة على ١١١ لاعبة يمارسن العاب القوى وجد أن ٥٥٪ لا يعانين اى انخفاض فى الكفاءة، بل ان بعضهن زادت كفاءتهن مع أيام بداية نزول الدم ، بينما لوحظ انخفاض الاداء لباقى المجموعة سواء خلال الحيض أو قبله مباشرة (Karrpovich 1971 وهذا يتفق مع دراسة على لاعبات ذوات مستوى دولى حيث وجد أن النتائج عامة تشير الى أن معظمهن لم يتأثر أدائهن الرياضى بطريقة ملموسة خلال فترة الحيض وان كان هناك اختلافات فردية Erdelyi 1962

ولا يؤثر تأثير الحيض على الاداء الرياضى بنسبة واحدة بل يؤثر على أداء بعض الالعاب اكثر من غيرها ، فقد وجد أن نسبة كبيرة من اللاعبات اللاتى كان أدائهن ضعيفا خلال الحيض يمارسن الالعاب التى تتطلب عنصر الجلد (التنس — التجديف) فى حين كانت اللاعبات اللاتى يمارسن العاب الكرة الطائرة — كرة السلة — السباحة — الجمباز فان اداءهن أفضل من الاخريات ، وان كان اقل من المعتاد ، بينما لم تتأثر لاعبات العاب القوى خاصة عداءات المسافات القصيرة . Erdelyi 1962 وفى دراسة أجريت فى اليابان على عينة من الرياضيات وجد أن ١٧٪ من العينة قد تأثر أداؤهن بطريقة سلبية ، بينما لم يتأثر أداء ٥٠ ٪ منهن ، فى حين ارتفع أداء باقى اللاعبات خلال فترة الحيض Edington 1976 بل انه على المستوى الاولمبى قد حصلت بعض لاعبات أمريكا على الميداليات الذهبية خلال دورتى ١٩٦٤ ، ١٩٦٨ رغم أن المنافسات تمت خلال فترة الحيض لهن Shephard 1978

ويرى أن نتائج الدراسات على اللاعبات قد تختلف الى حد ما عن النتائج اذ ما كانت عينة الدراسة من التلميذات ، حيث أن اللاعبات خاصة ذوات المستويات العالية يعدلهن برنامج غذائى لمواجهة المجهود الرياضى المبذول خلال التدريب او المنافسات ، بالاضافة الى اختلاف طبيعة البيئة والمستوى الاقتصادى وعوامل أخرى تؤثر على الحالة الصحية .

وقد يرجع الانخفاض فى كفاءة العمل البدنى لافراد العينة الى بعض العوامل الفسيولوجية الناتجة عن الحيض ، حيث يحدث فقدان للدم ، وهذه الكمية رغم أنها غير مؤثرة فى حيض ، الا أن فقدان كميات اخرى من الدم دوريا بمرور الزمن قد يؤدى الى نقص الحديد المخزون والهيموجلوبين ، وعلى ذلك يتم استهلاك كمية أقل من الاكسجين خلال الاداء .

كما أن بعض الاناث لا يتعرضن خلال الحيض لاى مشقة أو يتعرضن للقليل منها ، الا أن بعضهن يتأثرون انفعاليا أو يتعرضن لآلام التقلصات أو كليهما Edington 1976

أما بالنسبة للتلميذات اللاتى لم تتأثر كفاءة عملهن البدنى خلال فترة الحيض فقد يرجع ذلك الى استعاضتهن لما فقد من كمية الدم ، وهن اللاتى تسمح لهن حالتهن الاقتصادية والرعاية الصحية التى تعطى لهن بذلك مما جعلهن يحافظن على مستواهن أو يزدنه .

وعلى ذلك ، فان ممارسة النشاط الرياضى خلال فترة الحيض رغم تأثيرها السلبى أحيانا ، الا أنها مفيدة فى تهدئة آلام ومشاكل الحيض ، حيث أن الانثى ذات الحالة البدنية الحسنة خاصة تلك التى تمتلك عضلات قوية للبطن لا تواجه عادة الآلام خلال فترة الحيض O' Oconner 1980 ويجب الا ينظر للحيض على أنه مرض ، ومن ثم فعلى الانثى العادية التى تتمتع بالصحة الا تنقطع عن ممارسة النشاط البدنى خلال فترة الحيض ، بل قد يوصى الاطباء أحيانا بممارسة نشاط بدنى مقيد لبعض الاسباب الطبية الخاصة Gmur 1976 كما انه يجب عدم اجبار الاناث على التدريب أو المنافسة خلال فترة الحيض ، حيث أن ذلك سيجعلهن يشعرن بعدم الراحة ، ويكون انجازهن ضعيفا Mathews 1976

الاستخلاصات :

١ — ليس هناك تأثير معنوى للحيض على كفاءة العمل البدنى للتلميذات .

٢ — وجد اختلافات فردية لتأثير الحيض على كفاءة العمل البدنى للتلميذات حيث انخفضت كفاءة ٥ر٧١٪ من العينة ، وارتفعت كفاءة ٣ر٢٤٪ منهن ، فى حين لم تتغير كفاءة ٢ر٤٪ من العينة خلال فترة الحيض

٣ — ممارسة النشاط الرياضى خلال فترة الحيض له تأثير ايجابى على صحة الانثى والاقلال من آلام الحيض .

التوصيات :

١ — اشتراك التلميذات فى دروس التربية الرياضية والانشطة الرياضية خلال فترة الحيض .

٢ — عدم الضغط على التلميذات للاشتراك فى الانشطة التنافسية خلال فترة الحيض.

٣ — امداد التلميذات بالمعلومات الصحية عن الدورة الشهرية لازالة المفاهيم الخاطئة عن الحيض .

المراجـــع الأجنبيـــة :

1. Berntein, Barbara Elaine, «Effect of Menstruation on Academic Performance Among College Women», Archives of Sexual Behavior, Vol. 6, No 4. 1977. p. 289.

2. Beyrer, K. Mary ; Cushman, P. Wesley ; Kaplan, Robert and Solleder, K. Marian «Positive Health-Designs for Action», Second Edition, Lea & Febiger, Philadelphia, 1977. p. 28.

3. De Vries, A. Herbert «Physiology of Exercise for Physical Education and Athletics», W.M.C. Brown Company Publishers, Iowa, 1969. p.205.

4. Dorfman, John ; Kitzinger, Sheila and Schuchman, Herman «Well-Being, An Antroduction to Health», Scot, Foresman and Company, Ilinois, 1980. p.75.

5. Edington, D.W. and Edgrton, V.R. «The Biology of Physical Activity», Houghton Mifflin Company, Boston, 1976.p.1976, 296.

6. Erdelyi, G. «Gynecological Survey of Female Athletcs», Journal of Sports Medicine, Vol. 2, 1962. p.179, 179.

7. Getchell, Bud «A Way of life», Second Edition, John Wiley and Sons, Inc, New York, 1979.

8. Gmur, C. Ben ; Fodor, T. John ; Glass, L.H. and Laugan, J. Jaseph «Making Health Decision», Second Edition, Prentice-Hall, Inc., Englewood, Cliffs, New Jersey, 1975. p.44.

9. Haro, S. Michael ; Edward, J. Hart ; Paral, S.Guy and Wirage, J. Robert «Explorations in Personal Health», Houghton Mefflin Company, Boston, 1977. p.155.

10. Hidayat, Mohamed Nabila «Age of Menarche Among Female Population Aged 9 to 17 in Secondary Schools of Alexandria, Egypt», A Thesis submited to the Faculty of Medicine if Partial Fulfilment of Requrement for the Degree of M.D. Public Health, Faculty of Medicine, Alexandria University, 1972. p.52.

11. Insel, M. Paul and Roth, T. Walton «Core Concepts : Health in Changing Society», Mayfield Publishing Company, Californin, 1977. p.137.

12. Karrpovich, V. Peter and Senning, E.Wayne», Physiology of Muscular Activity», Seventh Edition, W.B. Saunders Company, Philadelphia, 1971.p.35, 35.

13. Kogan, A. Benjamin «Health», Third Edition, Harcourt Brace Jovanovich, Inc., New York, 1980.p.354.

14. Malina, R. ; Haper, A. ; Avent, H. and Compbell, D. «Age at Menarcfe in Athletes and Non-Athletes», Medicin Scinice sports, Vol. 5, No. 1. 1973.p.11.

15. Mathews, K. Donald and Fox, L. Edward «The Physiological Basis of Physical Education and Athletics», Second Edition, W.B. Saunders Company, Philadelphia, 1976.p.479, 479.

16. O'Oconnor, Robert «Choosing for Health», Saunders College, Philadelphia, 1980.p.193, 192.

17. Shephard, R.J. «The Fit Athlete», Oxford University, New York, 1978.p.165.

المــراجع الاجنبيــة :

١٨ ـــ جنات محمــد ابراهيم درويش : « تأثير الدورة الشـــهرية على بعض مكونات الاداء الرياضى » ـــ رســـالة ماجستير ـــ غير منشور ـــ كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ـــ جامعة حلوان ـــ ١٩٧٦ ص. ١٣٣ .

١٩ ـــ سـلوى عبد الهادى شـكيب : « علاقة بعض عناصر اللياقة البدنيـة بأعراض عسر الطمث لطالبـات كليـة التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية »ـــ رسالة ماجستير ـــ غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ـــ جامعة حلوان ـــ ١٩٨١ ص. ١٥٥ .

٢٠ ـــ ناهــد انـــور الصـــباع : ومصطفى دياب وجمال محمد علاء الدين : « استخدام اختبار الخطوة لتعيين كفاءة العمل البدنية عند نبض ١٧٠ / نبضة / دقيقة P W C 170 لتلاميذ المرحلة الاعدادية (من سن ١٢ ـــ ١٥ سنة) ، المؤتمر العلمى لدراسـات وبحوث التربية الرياضية ـــ كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ـــ جامعة حلوان ـــ مايو ـــ ١٩٨٠ ص. ٣١٠ .

مســـــتخلص

تأثير الحيض على كفاءة العمل البدنى لتلميذات المرحلة الاعدادية

د. عصمت عبد المقصود

أجريت هذه الدراسة على عينة من تلميذات المرحلة الاعدادية لمعرفة تأثير الحيض على كفاءة العمل البدنى (PWC 170) باستخدام اختبـــار الخطوة وعددهن ٩٤ تلميذة وأجرى الاختبار خلال عشرة الايام الوسطى للدورة الشهرية ، ثم أعيد مرة أخـــرى خلال اليوم الثانى والثالث من فترة الحيض . وكان متوسط كفاءة العمل البدنى خلال الايام العادية ٦٧٣ + ٢٣٠ ، فى حين كان خلال الحيض ٦٢٧ + ٢٠٠ . ولم يظهـــر فرق معنوى للكفاءة فى الحالتين حيث كانت نتيجة اختبار ت ٤ر١ .ولقد ظهرت فروق فردية بين أفراد العينة لتأثير الحيض على الكفاءة ، حيث اثر على نسبة ٥ر٧٦٪ من العينة سلبيا ، ٣ر٢٤٪ ايجابيا ولم تتأثر نسبة ٢ر٤ ٪ من أفراد العينة بالحيض .

« اثر استخدام بعض وسائل الايضاح على التنمية التعليمية للجمباز (دراســـة تجريبية للمرحلة الابتـــدائية) »

د. عواطف عبد الهـــادى *
د. كاميليـــا حسن حسنى *

مشــــكلة البحث واهميته :

يتوقف التعليم الفعال على تكوين مفاهيم دقيقة عند المتعلم ، والمدرس بحـــكم درايته بمستوى فهم تلاميذه ، ومدى ما يلمسون من معلومات ، يدرك أن ثمة أشياء أو معلومات فى الدرس الجديد ، ستكون غريبة على التلاميذ أو مستعصية على فهمهم أو يصعب عليه هو نفسه شرحها لهم ، الا اذا استعان بأشياء محسوسة ، أو معلومات سابقة ، يتخذها (وسائل) يقرب بها الدرس الجديد الى أذهانهم ويوضح ما فيه من معلومات أو أفـــكار معقـــدة .

وما احوجنا فى مجال التربية الرياضية عامة وفى مجال رياضة الجمباز خاصة الى استخدام الوسائل التعليمية فى تدريس المهارات الحركية وخصـــوصا الصعبة منها والمركبة حتى يمكن خلق التصور الحركى الصحيح عنطريق اتصال فعال ومفيد للتسلسل الحركى للاداء .

وتنحصر اهمية الجمباز فى انها رياضة منافسات متعددة الاوجه لها طابع فنى خاص ، وهى تعتبر من الرياضيات الاساسية التى تؤدى الى التكامل البدنى والفكرى فهى تشتمل على مهارات لا حصر لها متدرجة فى الصعوبة ، وتناسب جميع الافراد من كلا الجنسين مهما اختلفت أعمارهم وقدراتهم البدنية .

كما أنه يستخدم كرياضة تعويضية او للتنمية الخاصة لبعض الصفات البدنية كالقوة والمرونة والتحمل والرشاقة والاحساس بالتوازن .

وهذا ما دفعنا الى محاولة استخدام بعض انواع الوسائل التعليمية التى قد تعمل على رفع مستوى الاداء المهـــارى فى الجمباز . حيث أنه قد توافرت اليوم الوسائل التعليمية وتنوعت بعد الاختراعات العديدة وبالتالى اصبح لزاما على المعلم أن يستخدمها، لتسهيل عملية التعليم والتعلم .

---

* أ.م.د. **عواطف عبد الهادى** : بكلية التربية الرياضية للبنـــات بالاسكندرية . جامعة حلوان .

* أ.م.د. **كاميليا حسن حســــــنى** : بكلية التربية الرياضية للبنين بالاســـكندرية جامعة حلوان .

وقد كتب خير كاظم وجابر عبد الحميد سنة (١٩٦٣) أن الوسائل التعليمية تستخدم فى جميع المراحل التعليمية ، فهى تخدم أغراض التعليم فى المراحل المختلفة وأكد أنه يمكن بواسطتها التغلب على مشكلة طول المقررات الدراسية ، حيث يمكن تدريس كثير من المعلومات والمفاهيم التى يتضمنها مقرر معين وتحقيق الكثير من أهدافه على نحو أكثر فاعلية ، كما يمكن استخدامها مع اعداد كبيرة من التلاميذ بنفس فاعلية استخدامها مع الاعداد الصغيرة وقد كتب سنجر سنة ١٩٧٥ أن من أهمية الوسائل التعليمية أنها أقل قابلية للخطأ وسوء الفهم للمهارة الحركية ، وبالتالى تكون أصـــدق وأسهل فى عملية التصور الحركى ، وأن تكرار نفس الوسائل التعليمية من صور ثابتة أو متحركة على المتعلم يثبت وضوح المهارة السليم بعكس الامر لو تغير النموذج بطرق مختلفة فقد يجعل الهدف مشتتا وغير ثابت ويؤدى بالتالى الى مفهوم خاطىء للهدف من المهـــارة ، وقد أكدت سهير لبيب ١٩٧١ أن الوسائل تساعد على الحفظ والتذكر فالمتعلمون يميلون الى تـــذكر ما تعلموه بقدر أكبر عن طريق استخدام الوسائل السمعية والبصرية بما لديهم من صورة واضحة لها أثرها فى أذهانهم وأحاسيسهم .

ومن الاستنتاجات التى توصلت اليها نبيلة أحمد سنة ١٩٧٨ أن استخدام وسائل الايضاح قد وفر من الجهد الكثير ، واصبح تركيز المعلم على اصلاح الاخطاء فقط ، كما أن وسائل الايضاح قد أسرعت بعملية التعلم .

من العرض السابق يتبين مدى أهمية استخدام وسائل الايضاح فى العملية التعليمية لاننا من الخبرات السابقة فى مجال التدريس لاحظنا قصورا كبيرا بين التلميذات فى جميع المراحل التعليمية نتيجة لقصور كثير ممن يقومون بتدريس المهارات الحركية فى الجمباز مما دعا الى الخوف من هذه المـــادة والابتعاد عن ممارستها .

وقد رأت الباحثتان القيام بدراسة تجريبية تستهدف التوصل الى مدى الاستفادة من استخدام وسائل الايضاح فى درس التربية الرياضية وأثرها على مستوى الجمباز لتلاميذ المرحلة الابتـــدائية .

وقد اختيرت حركة « الشقلبة الجانبية على اليدين على الارض » لتعليمها باستخـــدام بعض وسائل الايضاح المتاحة ، ذلك لانها مهارة أساسية تؤدى كما هى على جميع أجهزة السيدات ويمكن التدرج بها الى مهارات أكثر صعوبة ، علاوة على أن درجة صعـــوبتها مناسبة للمرحلة السنية التى اختيرت منها عينة البحث ومقررة بالمناهج التنفيذية لها ، وفى حدود علم الباحثتين فان هذا المجال جديد لم يطرقه باحث من قبل .

هـــــدف البحث :

يهدف هذا البحث الى دراسة التنمية التعليمية باستخدام بعض وسائل الايضـــــاح وأثرها على مستوى الاداء المهارى لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

فروض البحث :

فى ضوء النتائج التى أسفرت عنها الدراسات السابقة التى اشير اليها فى مقدمة هذا البحث يمكن صياغة الفروض الاتية :

الفرض الاول :

هناك فروق دالة احصائيا فى مستوى الاداء المهارى لحركة « الشقلبة الجانبية على اليدين على الارض » بين المجموعة التجريبية التى تمت التنمية التعليمية لها باستخدام الصور الثابتة وبين المجموعة الضابطة التى تم التدريس لها بدون استخدام وسائل الايضاح .

الفرض الثانى :

هناك فروق دالة احصائيا فى مستوى الاداء المهارى لحركة « الشقلبة الجانبية على اليدين على الارض » بين المجموعة التى تمت التنمية التعليمية لها باستخدام النموذج وبين المجموعة الضابطة التى تم التدريس لها بدون استخدام وسائل الايضاح .

الفرض الثالث :

هناك فروق دالة احصائيا فى مستوى الاداء المهارى لحركة الشقلبة الجانبية على اليدين على الارض » بين المجموعة التى تمت التنمية التعليمية لها بواسطة كل من الصور الثابتة والنموذج وبين المجموعة الضابطة التى تم التدريس لها بدون استخدام وسائل الايضاح .

اجراءات البحث :

اختيار عينة البحث :

تم اختيار عينة عشوائية من تلميذات مدرسة جناكليس الابتدائية النموذجية المشتركة بالقطاع الثانى فى منطقة شرق الاسكندرية تتراوح أعمارهن بين ١٠ — ١١ سنة . وقد اختيرت هذه المدرسة للاسباب الاتية :

— المدرسة حكومية وفترة صباحية فقط مما ييسر العمل بها .
— توفر الادوات والمكان المناسب بالمدرسة .
— الاستعداد الكبير الذى أبدته ادارة المدرسة للتعاون فى انجاز البحث .

حجم العينة :

تتكون عينة هذا البحث من ١٠٨ تلميذة ، قسمت عشوائيا الى :

٤ — مجموعات متجانسة وذلك فى ضوء نتائج اختبارات ضبط التجربة كالاتى :

١ ـــ مجموعة ضابطة وعددها ٢٧ تلميذة تتبع الطريقة التقليدية فى التدريس .
٢ ـــ مجموعة تجريبية (أ) وعددها ٢٧ تلميذة تستخدم التنمية التعليمية وتتبعها بواسطة الصور الثابتة فى التدريس .
٣ ـــ مجموعة تجريبية (ب) وعددها ٢٧ تلميذة وتتبع استخدام التنمية التعليمية بواسطة النموذج فى التدريس .
٤ ـــ مجموعة تجريبية (ج) وعددها ٢٧ تلميذة وتتبع استخدام التنمية التعليمية بواسطة كل من الصور الثابتة والنموذج فى التدريس .

تم تدريس مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين على الارض للمجموعات الاربع .

وقد تم عمل تحليل تباين بين المجموعات الاربع اظهرت النتائج وجود قيم فائية دالة فى بعض متغيرات ضبط التجربة .

وكذلك تم استبعاد ثمانى تلميذات من المجموعات المختلفة حتى تصبح متجانسة وبذلك أصبحت عينة البحث قوامها ١٠٠ تلميذة .

جدول رقم (١) يوضح عدد افراد العينة قبل وبعد

اجراء التجربة

المجموعة	التطبيق القبلى	تلميذات طبق عليهم البرامج التجريبى	طالبات متخلفات
الضابطة	٢٧	٢٥	٢
التجريبية الاولى	٢٧	٢٤	٣
التجريبية الثانية	٢٧	٢٦	١
التجريبية الثالثة	٢٧	٢٥	٢
المجموع الكلى	١٠٨	١٠٠	٨

وصف العينة :

تم تثبيت اهم المتغيرات التى يمكن ان تؤثر على تعليم مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين على الارض (العجلة) وهى :

١ ـــ العمر الزمنى .
٢ ـــ الذكاء .
٣ ـــ مرونة مفصل الفخذ .
٤ ـــ القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

والجداول التالية توضح هـذا :

جدول رقم (٢) نتائج تحليل التباين واختبار ف للعمر الزمنى

مصــدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربع الانحرافات	متوسط مربع الانحراف	ف مستوى الدلالة
بين المجموعات	٣	٧ر١	٥٥ر٣	
داخل المجموعات	٩٦	٧٥٦٥ر٦	٨٥ر٠٠	٠٤ر غير دال
التبـــاين الكلى	٩٩	٧٥٧٢ر٧		

باختبار دالة النسبة الفـــائية وجد أنها غير دالة احصائيا وذلك يؤكد تجـــانس المجموعات بالنسبة للعمر الزمنى .

جدول رقم (٣) يوضح نتائج تحليل التباين واختبار ف للذكاء

مصدر التباين	درجات الحــرية	مجموعمربع الانحــراف	متوسط مربع الانحراف	ف	مستوى الدلالة
بين المجمـــوعات	٣	١٢٠ر٨١	٦٠ر٤٠٠	٢٣ر١	غير دال
خــلال المجموعات	٩٦	٣١٢٥ر٣٠	٣١ر٨٩٠		
التبـــاين الــكلى	٩٩	٣٢٤٦ر١١			

باختبار دلالة النسبة ف وجد أنها غير دالة احصائيا وهذا يؤكد تجانس المجموعات فى الذكاء .

ولقد راعت الباحثتان عند اجراء الدراسة العوامل التالية :

١ـ تم التدريس للمجموعات الضابطة والمجموعات التجريبية .

٢ ـ تم تنفيذ التجربة فى المدة المحددة لتدريس هذه المهارات فى الخطة التنفيذية لوزارة التربية والتعليم ، بواقع درسين كل اسبوع واستغرقت التجربة المدة من ١٥ نوفمبر حتى ٣٠ ديسمبر .

المنهج المستخدم فى البحث :

استخدم المنهج التجريبى حيث انه يناسب طبيعة البحث .

الادوات المستخدمة فى البحث :

١ ـــ اختبار الذكاء المصور (لاحمد زكى صالح) ولتقنين هذا الاختبار تم قياس مدى صلاحية الاختبار للتطبيق على سن مبكرة بعد أن دلت الابحاث التى أجريت على البيئة المصرية على النمو العقلى فى هذا الاختبار يكاد يقف عند سن الســابعة عشر .

ثبات الاختبـــــار :

تم حساب معاملات الثبات لهذا الاختبار باعادة تطبيقه بعد فترة زمنية قدرها أسبوع من التطبيق الاول ، فكانت نتيجة معامل الثبات ٨٥ر. ، وهذا يعتبر معامل ثبات عاليا .

صـــــدق الاختبار :

تم قياس صدق الاختبـــــار بطريقتين :

أولا ـــ ارتباط الاختبار بغيره من الاختبارات .

ثانيا ـــ الصدق العاملى بدراسة تفصيلية لهذا الاختبــــــار على مجموعة قــوية من الاختبارات التى تقيس مختلف القدرات العقلية ووجد أن اختبار الذكاء المصور مشبع بالعامل العام بمقدار ٤٨ر. وهذا يعنى أنه صـــــادق فى قياس القدرة العقلية العامة .

الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث :

أ ـــ اختبار مرونة مفصل الفخذ :

تم التأكد من ثبات هذا الاختبار بواسطة استخدام معامل ارتباط بين الدرجات التى حصلت عليها التلميذات فى المرة الاولى لاداء الاختبار والدرجات التى حصلن عليها فى المرة الثانية لاعادة اداء نفس الاختبار بعد اسبوع .

ب ـــ اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين :

وفيه يحسب الزمن الذى تستغرقه التلميذة للحجل لمسافة ١٥ مترا مع ملاحظـــة عدم الجرى أو ملامسة الرجل المرفوعة عن الارض وقد تم اعادة الاختبار بعد أســبوع وبلغ معامل الارتباط بين القرائتين ٩٨ر.

وكانت طريقة القياس فى تلك الاختبارات موضوعية اما بالزمن باستخدام ســاعة ايقاف أو قياس زوايا باستخدام المنقلة المدرجة .

جدول رقم (٤) نتائج التباين واختبار ف المرونة مفصل الفخــذ

مصدر الاختلاف	درجات الحرية	مجموع مربع الانحراف	متوسط مربع الانحراف	ف	مستوى الدلالة
بين المجمـــوعات	٣	٣٥٫٩٦	١١٫٩٨	٤ر	غير دال
داخــل المجموعات	٩٦	٣٥٤٨٫٤٩	٣٦٫٩٦		
التبــاين الـــكلى	٩٩	٣٥٨٤٫٤٥			

باختبار دلالة النسب الفائية وجد أنها غير دالة احصائيا وهذا يؤكد تجانس المجموعات فى هذا المتغير .

جدول (٥) نتائج التباين واختبار ف للقوة المميزة للسرعة للرجلين

مصدر الاختلاف	درجات الحرية	مجموع مربع الانحراف	متوسط مربع الانحراف	ف	مستوى الدلالة
بين المجمـــوعات	٣	٦٫١٣	٢٫٠٤	٦١ر	غير دال
خلال المجموعات	٩٦	٢٣٩٫٦٣	٢٫٤٩		
التبــــاين الـــكلى	٩٩	٢٤٥٫٧٦			

يتضح من الجدول رقم (٥) عدم وجود دلالة احصائية للنسبة الفائية ، وهذا يدل على تجانس المجموعات فى القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

تقييم مهــارة الشقلبة على اليدين على الارض :

استخدمت طريقة المحلفين فى تقييم مهـــارة الشقلبة على اليدين على الارض وقــد تم بواسطتهم استخلاص النقاط التالية لوضعها فى الاعتبـــــار فى القياسات القبلية والبعدية مع ملاحظة أن الدرجة القصوى لكل من هذه النقاط على حده عشر درجات ومجموع الدرجات القصوى لجميع النقاط ستون درجة وهذه النقاط هى :

١ — تتالى واضح لارتكاز اليدين على الارض .
٢ — اتمام جميع الارتكازات والدفع على خط واحد .
٣ — المرور بوضع الوقوف على اليدين العمودى على الارض مع الاحتفاظ بزاوية فتح الرجلين كما هى ، على أن تكون هذه الزاوية اكبر ما يمكن .
٤ — تواجد الكتفين فوق قاعدة الارتكاز تماما أثناء المرور بوضع الوقوف على اليدين مع فرد الذراعين ومد الجسم كله عاليا الرجلين والذراعين والجذع .

٥ — المرجحة بقوة وسرعة لاعلى برجل المرجحة ودفع الارض بقوة بقدم الارتقاء .
٦ — اتزان واضح فى نهاية الحركة بحيثتصل للوضع الابتدائى مرة اخرى بسهولة .

خطوات سير التجربة :

مرت التجربة بالخطوات التــالية :
١ — تطبيق الاختبارات القبلية . على المجموعات الاربع .
٢ — التدريس للمجموعة التجريبية الاولى وذلك باستخدام الصور الثابتة .
٣ — التدريس للمجموعة التجريبية الثانية باستخدام النموذج .
٤ — التدريس للمجموعة التجريبية الثالثة باستخدام كل من النموذج والصور الثابتة
٥ — التدريس للمجموعة الضابطة بدون استخدام تنمية تعليمية (الطريقة التقليدية)
٦ — تطبيق الاختبارات البعدية على المجموعات الاربع وهى نفس الاختبارات القبلية
٧ — تحليل النتائج احصائيا ومناقشتها واستخلاص بعض التوصيات .

جدول رقم (٦) يوضح تحليل التباين للقياسات القبلية ((القياس الاول))

مصدر التغير	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجمــوعات	٣	٥٩ر٣١	١٩ر٧٧٠	٣٤١ر	غيردال
داخل المجموعات	٩٦	١٧٥ر٦٠	١ر٨٢٩		
التبــاين الكلى	٩٩	٢٣٤ر٩١			

ويوضح الجدول رقم (٦) الخاص بالقياس الاول لمهــارة الشقلبة الجانبية على اليدين على الارض انه لا يوجد فروق دالة احصائيا .

جدول رقم (٧) يوضح تحليل التباين للتغير فى المســتوى

(بعدى — قبلى) القيـــاس الاول

مصــدر التغير	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجمــوعات	٣	١٧٥ر٨٨	٥٨ر٦٢٧	١٩ر٧٤٠	٠١ر
الخطأ القياسى	٩٦	٢٨٥ر١٢	٢ر٩٧٠		
التبــاين الكلى	٩٩	٤٦١ر٠٠			

يتضح من الجدول رقم (٧) والخاص بالقياس الاول (البعدى) وجود فروق معنوية عالية عند مستوى دلالة ٠١ر.

جدول رقم (٨) يوضح اختبار دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات التجريبية والضابطة بطريقة أقل فرق معنوى لمستوى أداء المهـــارة فى القياس الاول (تتالى واضح لارتكاز اليدين على الارض) .

المقـــارنة	الفرق	تباين الفرق بين المتوسطين	الخطأ القياسى للفـــرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
س١ — س٣	٠٤ر١	٤٩٢ر	٧٠١ر	١٦ ر٢	٠٥
س١ — س٤	١٦ر١	٨٦ر٢	٦٨ر١	١٣ ر١	غيردال
س١ — س٢	١٦ر١	٠١ر٣	٦٩ر١	٩٤٤ر	غيردال
س٢ — س٣	٢٠ر٢	٧٥ر٢	٧١ر١	٥١ ر١	غيردال
س٢ — س٤	٣٦ر٠	٨٥ر٢	٦٥ر١	١٣٥ر١	غيردال
س٤ — س٣	٥٦ر٢	٦٠٤ر	٧ ر	٩٥ ر٢	٠١ر

يوضح الجدول رقم (٨) أنه باختبار دلالة الفروق بين متوسطات المجموعـــات الاربع التجريبية والضابطة لدرجات تقييم مستوى الاداء المهـــارى لحركة الشـــقلبة الجانبية على اليدين على الارض فى القياس الاول (تتالى واضح لارتكاز اليدين على الارض) وجدت فروق دالة احصائيا بين متوسطى المجموعتين الاولى والثالثة عنـــد مستوى (٠٥ر) بينما كان الفرق دالا احصائيا بين المجموعتين الرابعة والثالثة عنـــد مستوى (٠١ر) وذلك لصالح المجموعة الثالثة بينما لم تظهر فروق دالة بين المجموعات الاخرى .

جدول رقم (٩) يوضح تحليل التباين للقياسات القبلية ((القياس الثانى))

مصدر التغير	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجمـــوعات	٣	٨٣٠ر٠	٢٧٧ر٠	٢٣٣ر٠	غير دال
الخطـــــــأ	٩٦	٠٨٠ر١١٤	١٨٨ر١		
التبـــاين الكلى	٩٩	٩١٠ر١١٤			

بدراسة الجدول رقم (٩) والخاص بالقياس الثانى (القبلى) يتضح عدم وجود فروق معنوية اذ أنه غير دال احصائيا .

جدول رقم (١٠) يوضح تحليل التباين للتغير فى المستوى

(بعدى — قبلى) ((القياس الثانى))

مصدر التغير	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٣	١٢٥ر٨٤٠	٤١ر٩٤٧	١٧ر٤٤٧	٠١ر
خلال المجموعات	٩٦	٢٣١ر٨٠٠	٢ر٤٠٤		
التباين الكلى	٩٩	٣٥٧ر٦٤٠			

من الجدول رقم (١٠) والخاص بالقياس الثانى (بعدى) يتضح أنه يوجد فروق دالة احصائيا عند ٠١ر.

جدول رقم (١١) يوضح اختبار دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الاربع التجريبية والضابطة بطريقة أقل فرق معنوى لمستوى أداء المهارات فى القياس الثانى (اتمام جميع الارتكازات والدفع على خط واحد)

المقارنة	الفرق	تباين الفرق بين المتوسطين	الخطأ القياسى للفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
س١ — س٣	٤٣ر	١٢ر١٠	٣ر٣١٠	١٤٨ر	غيردال
س١ — س٤	١ر٢٠	٩ر٩٥	٣ر٣٠١	٤٩٣ر	غيردال
س١ — س٢	٠٨ر	٨ر٤٣	٢ر ٠٨	١٦ ر	غيردال
س٢ — س٣	٨٤ر	٩ر١٣	٣ر ٩٦	١٤١ر	غيردال
س٢ — س٤	٢ر٠٤	٤٩٧ر	٦٠٤ر	٢ر ٦٥	٠١ر
س٤ — س٣	١ر١٢	٦ر٧٤	٢ر ٨٩	٢ر ٤٤	٠٥ر

ويوضح الجدول رقم (١١) أنه باختيار دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الاربع لدرجات المهارة المستخدمة فى القياس الثانى (اتمام جميع الارتكازات — والدفع على خط واحد) وجدت فروق دالة احصائيا بين متوسطى المجموعتين الثانية والرابعة عند مستوى (٠٥ر) بينما كان دالا عند مستوى (٠١ر) بين المجموعتين الرابعة والثالثة وذلك لصالح المجموعة الثالثة ولم تظهر فروق ذات دلالة بين باقى المجموعات.

جدول رقم (١٢) يوضح تحليل التباين للقياسات القبلية (القياس الثالث)

مصدر التغير	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٣	١١ر٠٤٠	٣ر٦٨٠	١١٥ر	غير دال
الخطأ	٩٦	١١٧ر٢٠٠	١ر٢٢١		
التباين الكلى	٩٩	١٢٨ر٢٤٠			

يوضح الجدول رقم (١٢) والخاص بالقياس الثالث (قبلى) عدم وجود فروق معنوية .

جدول رقم (١٣) يوضح تحليل التباين للتغير فى المستوى
(بعدى — قبلى) ((القياس الثالث))

مصدر التغير	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسطات المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٣	١٦٠ر٨٤٠	٥٣ر٦١٣	٢٥ر٩٧٣	٠١ر
الخطأ	٩٦	١٩٨ر١٦٠	٢ر٠٦٤		
التباين الكلى	٩٩	٣٥٩ر٠٠			

بدراسة الجدول رقم (١٤) والخاص بالقياس الثانى (بعدى) يظهر وجود فروق معنوية عالية بمستوى دلالة ٠١ر.

جدول رقم (١٤) يوضح اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الاربعة التجريبية والضابطة بطريقة أقل فرق معنوى لمستوى أداء المهارات فى القياس الثالث (المرور بوضع الوقوف على اليدين العمودى على الارض مع الاحتفاظ بزاوية فتح الرجلين)

المقارنة	الفرق	تباين الفرق بين المتوسطين	الخطأ القياسى للفرق	قيمة ت	مستوى الدلالة
س١ — س٣	١ر٠٠	٠ر٤٩٥	٤ر٦٠	٢ر١٧	٠٥ر
س١ — س٤	١ر٤٨	٠ر٣٩٤	٠ر٧١٥	٢ر٢٤	٠٥ر
س١ — س٢	٠ر٣٦	٠ر٤٩٢	٠ر٧١٣	٠ر١٥١	غير دال
س٢ — س٣	١ر٣٦	٠ر٣٨٧	٠ر٦٠٣	٠ر٣٢	٠٥ر
س٢ — س٤	٠ر١٢	٠ر٤٩٩	٠ر٨٠٤	٢ر٤٥	٠٥ر
س٤ — س٣	١ر٤٨	٠ر٤٣٠	٠ر٦٩٥	٢ر٩٥	٠١ر

يوضح الجدول رقم (١٤) أنه باختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات تقييم مستوى الاداء المهارى للمهارة المستخدمة فى القياس الثالث (المرور بوضع الوقوف على اليدين العمودى على الارض مع الاحتفاظ بزاوية فتح الرجلين) . وجد أنه يوجد فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠٥ر بين المجموعات الاولى والثالثة والاولى والرابعة والثانية والثالثة ، والثانية والرابعة بينما ظهر مستوى الدلالة عند ٠١ر بين المجموعتين الرابعة والثالثة ، ، أما المجموعة الاولى والثانية فلم تظهر دلالة بينهما .

جدول رقم (١٥) يوضح تحليل التباين للقياسات القبلية ((القياس الرابع))

مصدر التغير	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسطات المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٣	٣٦ر٩٢٠	١٢ر٣٠٧	١٢ر٤	غير دال
الخطأ	٩٦	١٢٥ر٥٢٠	١ر٣٠٨		
التباين الكلى	٩٩	١٦٢ر٤٤٠			

يتضح من الجدول رقم (١٥) للقياس الرابع قبلى عدم وجود فروق دالة احصائيا.

جدول رقم (١٦) يوضح تحليل التباين للتغير فى المستوى
(بعدى — قبلى) ((القياس الرابع))

مصدر التغير	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسطات المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٣	١١٣ر٧٢٠	٣٧ر٩٠٧	١٦ر٦٧٤	٠١ر
الخطأ	٩٦	٢١٨ر٢٤٠	٢ر٢٧٣		
التباين	٩٩	٣٣١ر٩٦٠			

يتضح من دراسة الجدول رقم (١٦) والخاص بالقياس الرابع (بعدى) أنه توجد فروق دالة احصائيا عند ٠١ر.

جدول رقم (١٧) يوضح اختبار الدلالة للفروق بين المتوسطات للمجموعات الاربع التجريبية والضابطة بطريقة أقل فرق معنوى لمستوى اداء المهارة فى القياس الرابع (تواجد الكتفين فوق قاعدة الارتكاز اثناء المرور لوضع الوقوف على اليدين)

المقـــارنة	الفـــرق	تباين الفرق بين المتوسطين	الخطأالقياسى للفـــرق	قيمـــة ت	مستوى الدلالة
س١ — س٣	١ر٧٦	٥٠٥ر٠	٧ر٠	٢ر٨٥	١٠ر
س١ — س٤	٢ر٧٢	٦٠٩ر	٧٠٤ر	٢ر٩٦	١٠ر
س١ — س٢	٨٢ر٠	٤٧٥ر	٧٩ر	٤٨ر	غير دال
س٢ — س٣	١ر٨٨	٤٩١ر	٩ر٠	٢ر٥٢	١٠ر
س٢ — س٤	٩٦ر	٦٠٦ر	٨٧ر	٥٩ر٠	غير دال
س٤ — س٣	٢ر٤٨	٦١٨ر	٨٩ر	٣ر٦٥	١٠ر

ويوضح الجدول رقم (١٧) أنه باختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجـــات تقييم مستوى الاداء المهارى للمهارة المستخدمة فى القياس الرابع (تواجه الكتفين فوق قاعدة الارتكاز أثناء المرور لوضع الوقوف على اليدين) وجد أن الفروق دالة احصائيا عند مستوى (١٠ر) بين المجموعات الاولى والثالثة ، والاولى والرابعة ، والثانية والثالثة ، والرابعة والثالثة ، أما باقى المجموعات فلم تظهر بينها دلالة احصائية.

جدول رقم (١٨) يوضح تحليل التباين للقياسات القبلية ((القياس الخامس))

مصـــدر التغير	درجات الحرية	مجمـــوع المربعات	متوسطات المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٣	١٢ر٢٨٠	٤ر٠٩٤	٢ر٦٥٤	غير دال
الخطـــــــــأ	٩٦	١٤٨ر٠٨٠	١ر٥٤٣		
التبـــاين الكلى	٩٩	١٦٠ر٣٦٠			

من الجدول رقم (١٨) والخاص بالقياس الخاص (قبلى) يتضح عدم وجـــود دلالة احصـــائيـــة .

جدول رقم (١٩) يوضح تحليل التباين التغير فى المستوى (بعدى ــ قبلى) القيـــاس الخامس

مصـــدر التغير	درجات الحرية	مجمـــوع المربعات	متوسطات المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٣	٧٢ر٢٤٠	٢٤ر٠٨٠	١١ر٢٣٥	٠١ر
الخطـــــــــــأ	٩٦	٢٠٥ر٧٦٠	٢ر١٤٣		
التبـــاين الكلى	٩٩	٢٧٨ر٠٠			

من دراسة الجدول رقم (١٩) الخاص بالقياس الخاص (بعدى) يظهر فـــروق واضحة عالية عند مستوى الدلالة ١٠ر٠

جدول رقم (٢٠) يوضح اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات للمجمـــوعات الاربع التجريبية والضابطة بطريقة أقل فرق معنوى لمستوى أداء المهارة فى القياس الخامس (المرجحة بقوة وسرعة لاعلى برجل المرجحة ودفـــع الارض بقوة بقدم الارتقـــاء)

المقـــــارنة	الفـــرق	تباين الفرق بين المتوسطين	الخطأالقياسى للفـــرق	قيمـــة ت	مستوى الدلالة
س١ ــ س٣	١ر٨٠	٤١٣ر	٥١٥ر	٢ر١٩	٠٥ر
س١ ــ س٤	١ر٥٦	٥٥١ر	٦٤٣ر	٢ر٤٣	٠٥ر
س١ ــ س٢	٣٦ر٠	٣١٨ر٠	٣٩٤ر٠	٧٤٠ر	غير دال
س٢ ــ س٣	٢ر١٦	٤٩١ر	٨٧٣ر	٢ر١٦	٠٥ر
س٢ ــ س٤	١ر٢٠	٥٨٣ر٠	٧٠٣ر	٢ر٩٥	٠٥ر
س٤ ــ س٣	٣ر٣٦	٤٩٣ر٠	٧١٠ر	٤ر٣٤	٠١ر

يتضح من الجدول رقم (٢٠) الخاص بالقياس الخامس (المرجحة بقوة وسرعة لاعلى برجل المرجحة ودفع الارض بقوة بقدم الارتقاء) لتقييم المهـــارة المســـتخدمة وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٥٠ر وبين المجموعات الاولى والثالثة ، والاولى والرابعة ، والثالثة والثانية ، والثانية والرابعة ، أما المجموعة الرابعة والثالثـــة فكان مستوى الدلالة بينهما عند (٠١ر) ولا يوجد دلالة احصائية بين المجمـــوعة الاولى والثانيـــة .

جدول رقم (٢١) يوضح تحليل التباين للقياس السادس القبلى

مصـــدر التغير	درجات الحرية	مجمـــوع المربعات	متوسطات المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٣	١٨ر٥٩٠	٦ر١٩٧		
الخطـــــــأ	٩٦	١٧٨ر٣٢٠	١ر٨٥٨	٣٨٩ر٠	غير دال
التبـــاين الكلى	٩٩	١٩٦ر٩١٠			

من الجدول رقم (٢١) والخاص بالقياس السادس (قبلى) يظهر عدم وجـود فروق دالة احصائيـــا .

جدول رقم (٢٢) يوضح تحليل التباين للتغير فى المســتوى (بعدى — قبلى) ((القيـــاس السادس))

مصـــدر التغير	درجات الحرية	مجمـــوع المربعات	متوسطات المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٣	٩٨ر٥١٠	٣٢ر٨٣٧	١١ر٩٧٣	٠١ر
الخطـــــــأ	٩٦	٨٧ر٢٨٠	٢ر٩٩٣		
التبـــاين الكلى	٩٩	١٨٥ر٧٩٠			

توضح نتائج الجدول رقم (٢٢) والخاص بالقياس السادس (بعدى) أنه يوجد فروق معنوية عالية عند مستوى دلالة ٠١ر.

جـــدول رقم (٢٣)

يوضح اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات للمجموعات بين التجريبية والضابطة بطريقة أقل فرق معنوى لمستوى اداء المهارة فى القياس السادس (اتزان واضـــح فى نهاية الحركة بحيث تصل للوضع الابتدائى بسهولة) .

المقـــارنة	الفـــرق	تباين الفرق بين المتوسطين	الخطأالقياسى للفـــرق	قيمـــة ت	مستوى الدلالة
س١ — س٣	١ر٤٠	٣١٣ر٠	٤٣٣ر٠	٩٢٤ر	غير دال
س١ — س٤	٩٥ر٠	٦١٤ر٠	٥٧١ر٠	٢ر٤٨	٠٥ر
س١ — س٢	٤٨ر٠	٤٨١ر٠	٤٨١ر٠	٦٧١ر	غير دال
س٢ — س٣	٩٢ر٠	٤٤٣ر٠	٦٤٣ر	٢ر٩٤	٠٥ر
س٢ — س٤	١ر٤٤	٥٣١ر٠	٥١٤ر	٤ر١١	٠١ر
س٤ — س٣	٢ر٣٦	٤٧٣ر٠	٧٨٣ر٠	٤ر٥٣	٠١ر

يتضح من الجدول رقم (٢٣) لتقييم المهارة المستخدمة فى القياس السادس (اتزان واضح فى نهاية الحركة بحيث تصل للوضع الابتدائى بسهولة) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٥٠.ر) من المجموعة الاولى والرابعة ، وبين المجموعة الثانية والثالثة ولكن الدلالة بين المجموعات الثانية والرابعة ، والثالثة فقد كانت عند مستوى (٠١.ر) أما باقى المجموعات فلا توجد بينها دلالة احصائية .

مناقشـــــة النتائج :

تشير النتائج فى الجداول المختلفة (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥) ،(٦) ضابطة تجريبية بالنسبة لتثبت المتغيرات لافراد العينة انه توجد اولا بالنسبة لتجـــانس بين أفراد المجموعات الاربع فى بداية التجربة حيث لا توجد فروق دالة احصائيا . وهذا يجعل الاختلاف بين المجموعات بعد ذلك يرجع الى استخدام التنمية التعليمية عن طريق الصور الثابتة والنموذج .

وبعد انتهاء فترة التجربة تبين قيمة (ف) معنوية الفرق بين المجموعة الضـــابطة وكل من المجموعات التجريبية الثلاث (أ ، ب ، ج) فى جميع القياسات دون استثناء .

وهذا يوضحويؤكد أهمية التعليم عن طريق التنمية التعليمية باستخدام بعض الوسـائل من الصور الثابتة والنموذج وتتفقهذه النتائج ورأى برايت ج جرتىBrayt G. Gratty (١٩٧٣) .

وقد أجريت العديد من الابحاث فى بعض الانشطة المختلفة واثبتت نتائجهــــا أن استخدام الصور الثابتة والمتحركة ابدى تأثيرا ايجابيا على المقاييس الخاصة للمهارات المتعلمة (بحث اجرى على البولو بواسطة Lock Hort) .

وبمناقشة نتائج الجـداول (٩) ، (١٢) ، (١٥) ، (١٨) ، (٢١) ، (٢٤) للقياسات (قبلى — بعدى) للمجموعات الثلاث نجد أن قيم ف فى الجـداول السابقة الذكر ، توضح وجود فروق دالة احصائيا فى القياس باستخدام الصـــور الثابتة . وكذلك استخدام النموذج كلا على حدة ولو انها تزيد فى القياسات البعدية الخاصة باستخدام الصور الثابتة والنموذج معا .

وهذا يوضح أن التعلم باستخدام الوسائل التعليمية يعطى فرصا لتكرار المهارة المتعلمة اكثر من مرة بنفس الاسلوب دون اى تغيير . اما تكرار شرح الحركة فقــد يؤدى الى ملل كل من المعلم والمتعلم عند شرح مهــــارة معينة يحتـاج الفرد الى وقت طويل لاعطاء المتعلم النموذج المطلوب اداؤه بالنسبة لاستخدام الصور الثـــابتة فيمكن للمتعــــلم ان يحصـــل على معلومات كثيرة من خلال حاسة البصر عن المهارة المراد تعلمهــــا .

يختلف فهم وتفسير الشرح فقط من متعلمة الى اخرى ف حدود خبراتها ومعارفها ومن ثم نجد أن مستوى فهم المهارة يختلف بين المتعلمات . أما بالنسبة لاستخـــــدام الصور فيكون الاداء واضحا للجميع وهذا يسهل التعلم للمجموعة ، ويعمل على رفـــع مستوى الاداء .

مما سبق ترى الباحثتان ان هنــــاك عوامل كثيرة تؤكد التاثير الايجابى للتنمية

التعليمية باستخدام الوسائل المعينة والصـــــور الثابتة والنموذج موضوع البحث ، وانها كانت ذات فاعلية على تحسين الاداء فى مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين على الارض للمجموعات التجريبية عن المجموعة الضابطة التى تستخدم الطريقة التقليدية بالشرح اللفظى فقط .

ولقد وضح من الدراسات التى قدمتها جامعة أوريجون بأمريكا والتى أوضحت ان التعليم باستخدام الوسائل التعليمية افضل من التعليم بدونها وقد أجريت ابحـــاث كلية التربية الرياضية للبنات بالسكندرية عن تأثير استخدام الوسائل التعليمية فى تعليم السباحة ورمى القرص وقد أثبتت النتائج أن هناك تأثيرا فعالا لاستخدام الوسائل التعليمية على رفع مستوى الاداء المهـــارى لطالبات الكلية .

التوصـــــيات :

— يوصى بالاهتمام بعمل دراسات خاصة لاساليب التدريس باستخدام التنميـــة التعليمية عن طريق الوسائل السمعية والبصرية وذلك لمـــا لهـــــا من اثر فعال فى رفع مستوى الاداء المهـــارى .

— اعداد الطالبات عن طريق المناهج المختلفة على استخدام الوسائل التعليمية مع توفير الادوات الخاصة بما لها من فائدة فى عملية التعليم وتصحيح الاخطاء وذلك لاستخدامها فى المراحل التعليمية المختلفة .

— تبنى الدولة انتاج الوسائل التعليمية لاستخدامها ليس على المستوى التعليمى فحسب ولكن على المستوى الرياضى العالمى .

— العمل على توعية التلميذات عن طريق وضع الصور الثابتة للمهارات المختلفة فى الجمباز وذلك فى الاماكن المختلفة بالمدرسة فهذا يعمل على سرعة التصور الحركى للمهارات المتعلمة .

— العمل على استخدام الوسائل التعليمية للمراحل السنية المختلفة .

المراجع العربية والاجنبية :

— **ابراهيم مطاوع** : الوسائل التعليمية ، الطبعة الثانية ، القاهرة مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٧٦ .

— **احمد خيرى كاظم** ، الوسائل التعليمية والمنهج ، القاهرة ، دار **جابر عبد الحميد جابر** : النهضة العربية ، ١٩٦٣ .

— **احمد محمد خاطر** ، القياس فى المجال الرياضى ، القاهرة ، دار **على فهمى البيك** : المعارف ، ١٩٧٦ .

— **بول ر . ونسدت** : التعليم بالوسائل السمعية والبصرية ، ترجمة أحمد محمود طنطاوى ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، مطابع النهضة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٧٦ .

— **جون و . باكمن** : كيف نستعمل الوسائل السمعية والبصرية ، ترجمة مصطفى بدران ، القاهرة ، مطابع دار التعليم ، ١٩٦٦ .

— **رابطة خريجى معاهد وكليات التربية** : صحيفة التربية عدد خاص عن الوسائل التعليمية ، السنة الخامسة والعشرون ، العدد الثانى ، مطبعة العالم العربى ، ١٩٧٣

— **محمد منير موسى** : المناهج والوسائل التعليمية ، القاهرة ، مكتبة **محمد لبيب النجيحى** : الانجلو ، ١٩٧٧ .

— **شيماء حسن طه الليثى** : دراسة أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية فى تعلم سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية .

— **نبيلة احمد عبد الرحمن** : اثر تطور العمل العضلى باستخدام وسائل الايضاح على رفع مستوى الاداء الحركى لمسابقة رمى القرص ، بحث دكتوراه غير منشور بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ .

_ Anual Hyer : Comparative Study on the Adminstration of Audio- Visual Services in Advanced and Developing Countries (2nd Edition 1977).

-- Daughtry Geyson : Effective Teaching in Physical Education For Secondary Schools, London, W.B. Saunders Company, Second Edition, 1973.

_ Edgar Dall : Audio Visual Methods in Teaching, 3rd Ed., The Dryden Press 1969.

_ Ely D.B., The Changing Role of the Audio-Visual Process in Education : A Defination and Glossary of Related Term Z C. New York, National Education Association, 1963.

مستخلص

« تأثير استخدام بعض وسائل الايضاح على التنمية التعليمية للجمباز (دراسة تجريبية للمرحلة الابتدائية) »

د. عواطف عبد الهادى

د. كامليا حسن حسنى

تتكون العينة من ١٠٠ تلميذة من المرحلة الابتدائية يتراوح سنها ما بين ١٠ — ١١ سنة ، وقد قسمت العينة الى ٤ مجموعات متساوية ثلاثة منها تجريبية . وتستخدم المجموعة الاولى وسيلة الصور الثابتة ، والثانية عرض النموذج والثالثة تستخدم الوسيلتين معا (الصور الثابتة وعرض النموذج) . اما المجموعة الرابعة فهى الضابطة وتتبع اسلوب الشرح (الطريقة التقليدية) وكانت المهارة المتعلمة هى الشقلبة الجانبية على اليدين على الارض . وفى حدود هذه الدراسة تم استنتاج ان استخدام الوسيلتين معا كان افضل من استخدام كل من الصور الثابتة أو عرض النموذج على حده واقلها كانت وسيلة الشرح اللفظى .

« العلاقة بين الرضا عن المهنة ومدى الكفاءة فى تدريس التربية الرياضيـــية بالمرحلة الثـــانوية »

د. فاطمة عوض صابر *

مقـــــدمة ومشـــكلة البحث :

ان معلم التربية الرياضية يلعب دورا أساسيا وهاما فى تعليم التلاميذ وتربيتهم، حيث يهيىء لهم البيئة التعليمية الملائمة ، وتؤثر شخصيته وكفاءته تأثيرا كبيرا فى نجاح منهج التربية الرياضية وأنشطته المختلفة (٢) . كما أنه يشارك كغيره من القــائمين بالتدريس فى تربية التلاميذ ورعايتهم بدنيا ونفسيا واجتماعيا ، وعليه أن يجعل من مادته مادة مشوقة ومرغوبة وممتعة ، وعندئذ يستطيع جذب العدد الاكبر من النشء لممارسة الرياضة . فينعكس ذلك على تطوير الناحية الجسمية والصحية للاجيــال المتعاقبة مما يؤثر فى دفع عجلة الانتاج وتدعيم القدرة الانتاجية . وهذه المهام لا يمكن أن يقوم بها الا معلم راض رضاء تاما عن مهنة التدريس عامة ، ومهنته كمعلم تربيـــة رياضية بصـــفة خاصة .

فرضا معلم التربية الرياضية عن مهنته ما هو الا حصيلة العوامل المتعلقة بهـــذه المهنة ، والتى تجعله محبا لها ومقبلا عليها فى بدء يومه برغبة وشغف (١١) . أى أنه ذلك الشعور الذى يصاحب المعلم عند تحقيقه لاهدافه التى تتعلق بوجوده فى مهنـــة تدريس التربية الرياضــــية .

كما أن الشعور بالرضا عن المهنة يمكن أن يكون حافزا للمعلم لبذل اقصى جهد يمكنه من استغلال قدراته وامكانياته فى مهنته ، فيحقق النجاح لنفسه وللمجتمع الذى ينتمى اليه .

ولقد لمست الباحثة أثناء زياراتها لبعض المدارس الثانوية أن بعض القائمين ، بتدريس التربية الرياضية بهذه المدارس يظهرون شعورا بعدم الرضا عن مهنتهم ، ويظهر هذا الشعور فى كثرة النقد ، والتذمر ، والعمل بدون حماس . ولقد أثارت هذه الظاهرة اهتمام الباحثة وحثتها على أن تقوم بمحاولة البحث عن الاسباب أو العوامل التى جعلت هؤلاء المعلمين يصلون الى هذه الدرجة من عدم الرضا عن مهنتهم ، وأن تتساءل عما اذا كانت هذه الظاهرة تؤثر على مستوى كفاءتهم فى تدريس مادة التربية الرياضية . وعما اذا كان الرضا عن المهنة يرتبط بمدى الكفاءة التى يحققها المعـــلم فى مهنته ، أى أن الدراسة الحالية ما هى الا محاولة لدراسة ظاهرة الرضا عن مهنة تدريس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية وعلاقتها بكفاءة المعلم فى تدريس المـــادة ، وكذلك العلاقة بين كل من الرضا والكفاءة وسنوات الخبرة .

---

* د. فاطمة عوض صابر : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين بالاســـــكندرية جامعـــة حلـــوان

الدراســـات الســـابقة :

قبل أن تقوم الباحثة بتحديد أهداف البحث وأدواته ، وعينته ، استعانت ببعض البحوث والدراسات السابقة العربية منها والاجنبية التى تناولت موضوع الرضا عن العمل ، وكذلك موضوع الكفاءة فى التدريس ، فى محاولة لالقاء نظرة سريعة على نتائجها ، والادوات المستخدمة والوقوف على النواحى التى تبرزها مع بيان أهميتهـــا للبحث الحـــالى .

أولا — الدراسات السابقة عن الرضا عن العمل :

تشير الابحاث الى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية فى مدى رضا الفـــرد عن عمله بين أصحاب المهن المختلفة ، ويبدو أن الرضا عن العمل يزداد كلما زاد الدخل ، وكانت المهنة تتطلب خبرة ، وكان مركز المهنة عاليا اذا ما قورن بالمهن الاخرى (٧) .

١ — لقد قام « هوبوك » بأول مسح لمعرفة الرضا سنة ١٩٣٤ فى قرية « نيوهوب New Hope فى ولاية بنسلفانيا ، فوجد ان غير الراضين عن عملهـــم هم قلة لا تتجاوز الثلث . ولقد قسم أفراد عينة البحث الى خمس مجموعات مهنيـــة هى :

(المهن الفنية — ادارة الاعمال — المهن التجارية — المهن اليـــدوية التى تحتاج الى مهارة — المهن اليدوية التى تحتاج الى نصف مهارة) وعين القيمة المتوسطة لكل مجموعة . فوجدها تتراوح بين الرضا فى حالة أصحاب المهـــن الفنية والادارية ، وعدم الاهتمام فى حالة القائمين بالاعمال اليدوية التى لاتحتاج الى مهارة ، وأن الفرق بين هؤلاء وأية مجموعة أخرى من المجموعات الاربـــع كان ذا دلالة احصـــائية (١٤) .

٢ — وقد وجد « سوبر » فى دراسة شملت ٢٧٣ رجلا فى نيويورك وضواحيهـــا ، وتتراوح أعمارهم بين ٢٠ — ٦٨ عاما ، ويمثلون مهنا مختلفة فنية ونصف فنية . ان نسبة الراضين منهم عن عملهم تبلغ ٦٠٪ (١٥) .

٣ — وفى بحث أجراه « ثورندايك » سنة ١٩٣٥ ، على عينة عـــددها ١١٤٠ من الذكور والاناث مقسمين الى فئتين باعتبار السن ، وجد أن القيمة المتوسطة الرضا لاصحاب العمل اليدوى أقل من نظيرتها لمن يعملون فى الســـكرتارية أو المبيعات ، كما وجد أن الاناث أكثر رضا من الذكور ، وان الشباب أقل رضا ممن هم أكبر سنا ، ولعل مرجع الحالة الاخيرة الى أن معظم الشباب لم يحصلوا بعد على ما يطمحون اليه (١٥) .

٤ — ولقد أسفرت بعض الدراسات عن تحديد مصادر الرضا فى عدة عناصر منها : الاحساس بالامن ، فرص الترقى ، الاجر المناسب ، نواحى الدخل الاخرى ،

العلم بمجرى الامور فى العمل ، العلاقة برئيس العمل ، العلاقة بالزمــلاء ، الشعور بالفخر (٦) .

٥ — وفى مجال التربية الرياضية قام يحيى مهنى بدراسة الرضا عن العمل وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية . ولقد شملت عينة البحث عــدد ١٠٠ مدرس ، عدد ١٠٠ مدرسة تربية رياضية بمدينة القاهرة ، واستخدم الباحث استفتاء لقياس ظاهرة الرضا اشتمل على ٤٠ عبارة ، لكل عبارة اجابات مفتوحة فى سلم تقديرى من خمس درجات . ومن نتائج البحث أن ٢٧٪ من العينــة غير راضين عن مهنة التربية الرياضية من الذكور (٩) .

ثانيا — الدراسات السابقة عن كفاءة المعلم فى التدريس :

١ — لقد دونت « موزس Moses » (١٣) ، وكذلك دون « ليتلر Littcler (١٢) فى بحثين ، الاسباب التى تحدد فشل المعلم ، ولقد حصل على نتــائج كل من البحثين من خلال الاختبار الذى طبق على عدد من المدارس المختلفــة فى نظمها ومستوياتها ، ولقد لخصت نتائج دراستيها فى صفحات أربع ، وتكررت كثيرا فى الاستجابات كصفات مسئولة عن فشل المعلم وهى : الشخصــية الضعيفة ، فقدان الميل للعمل ، فشل النظام ، اعطاء تعليمات رديئة .

٢ — كما قام « بار Barr » بمحاولة لاكتشاف الخصائص المختلفة للمدرسين الاكفاء وغير الاكفاء فى الدراسات الاجتماعية فى المدارس الاعدادية والثانوية، ولقد تم اختيار ٤٧ مدرسا ممتازا ، ومثلهم من المدرسين الضعاف وذلك عن طريق المشرفين الفنيين وعن طريق الباحث نفسه ، ولقد جمع « بار Barr ملاحظاته الخاصة عن هؤلاء المدرسين ، كما جمع تقارير المدرسين القائمين بالتدريس ، ومن الخطابات التى كتبها المشرفون ، بالاضافة الى تحليل ذاتى قام به المدرسون أنفسهم .

ومن هذه النتائج التى جمعت وضعت قائمة بخصائص المدرسين من كلا النوعين وفق تكرار ذكر الصفة . الا أن « بار Barr » كان محافظا وحذرا فى تفســيراته لنتائجه وذلك بسبب الاحكام الذاتية والاختلافات فى المعانى والالفاظ المتضمنة والمفاهيم المســتعملة (١٠) .

٣ — وقامت سعاد واصف بدراسة تتبعية لخريجات معهد التربية للمعلمــات فى السنين من ١٩٤٧ — ١٩٥١ — لبيان مدى الارتباط بين نجاحهن كمــدرسات وتقديرات نجاحهن فى الدبلوم .

ولقــد استفتت الباحثة بعض الخبراء عن الصــفات التى يرون أهميــة وجودها للمعلمة حتى تنجح كمدرسة . ولقد استخلصت الباحثة ٢٤ صفة ، وقد

تعتبر هذه الصفات والخصائص من الانطباعات العامة لدى من يعمل فى الحقل التعليمى (٤) .

٤ — وفى مجال التربية الرياضية قامت رمزية الغريب ببحث عن بعض العوامل غير العقلية اللازمة لنجاح معلمة التربية الرياضية وذلك بوضع الفرضين الآتيين :

أ — ان نجاح معلمة التربية الرياضية فى اداء مهمتها يتوقف على درجة تكيفها وعلى بعض السمات الخلقية والمزاجية ، فضلا عن عوامل اخرى غير عقليــــة .

ب — ان بعض هذه النواحى أهم من غيرها فى نجاح المعلمة .
واستخدمت الباحثة عينة قوامها ٧٠ طالبة بالمعهد العالى للتربيــــة البدنية للمعلمات ، وطبق عليهن مقياس الصحة النفسية ، ومقيـــاس اجتماعى ، كذلك مقاييس للتقدير ثم اختبارات التحصيل .

وقد أسفر التحليل العاملى لنتائج البحث عن ثلاثة عوامل هى :

أ — عامل التكيف الانفعالى .

ب — عامل يتعلق بقدرة تحصيلية مزاجية .

جـ — عامل الطـــلاقة اللغـــوية (٣) .

د — ولقد قامت سهير بدير بعمل بحث عن كفاءة مدرس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية وعلاقتها بالميول وبعض المتغيرات الاخرى . ولقد طبقت الباحثـــة استمارتى البحث على عينة عددها (٥٠) مدرسا ، (٥٠) مدرسة تربية رياضية بالمرحلة الثانوية ، ولقد اسفرت نتائج البحث عن اتفاق كل من عينتى المدرسين والمدرسات الاقل والاكثر كفاءة على أن مهنة تدريس التربية الرياضية ترتبط بعناصر أساسية خاصة بالعمل نفسه مثل المحافظة على اخلاقيات المهنة ، والعلاقة مع الرؤساء ، ومع الزملاء ، والالمـــام بمادة التخصص . كما أوضحت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين عينة المدرسين الاكثر والاقل كفاءة فى عدد الاولاد ، والسن ، ومدة العمل بالتدريس ، بينما يوجد فروق فى عدد الاولاد لدى المدرسات الاقل والاكثر كفاءة (٥) .

ومن العرض السابق يتضح لنا ان هناك العديد من الدراسات والبحوث التى تمت فى مجال الرضا عن العمل ، وكذلك فى مجال الكفاءة فى التدريس ، ولكن حتى الآن وفى حــــدود علم الباحثة لم تتم أى دراسة لمعرفة العلاقة بين الرضا عن المهنـــة والكفاءة فى التدريس فى مجال التربية الرياضية ، وهذا مما دعى الباحثة الى دراسة هـــذه العـــلاقة .

أهـــداف البحث :

١ ـــ قياس الرضا لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية نحـــو مهنتهـــم .

٢ ـــ تقييم معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية بمحافظة الاسكندرية للوقوف على درجة كفاءتهم .

٣ ـــ دراسة العلاقة بين الرضا عن مهنة التدريس ومدى كفاءة معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية .

فـــروض البحث :

١ ـــ هناك علاقة دالة احصائيا بين رضا معلمى ومعلمات التربية الرياضـــية عن مهنتهم وكفاءتهم فى التدريس .

٢ ـــ هناك فروق دالة احصائيا بين الكفاءة فى التدريس والرضـــا عن المهنة لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية .

٣ ـــ توجد علاقة دالة احصائيا بين الرضا عن المهنة والكفاءة فى التدريس لدى كل من معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية .

٤ ـــ توجد علاقة دالة احصائيا بين الكفاءة فى التدريس ومدة الخدمة بمهنة التدريس لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية .

٥ ـــ توجد علاقة دالة احصائيا بين الرضا عن المهنة ومدة الخدمة بمهنة التدريس لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية .

ادوات البحث :

لقد استخدمت الباحثة الاداتين الآتيتين :

١ ـــ بطاقة تقييم معلم المرحلة الثانوية (اعداد ابراهيم وجيه محمود) * .

لقد بلغ معامل ثبات هذه البطاقة (٧٩ر.) وبالنسبة للصدق فقد اعتمد على الاحتكام الى عدد من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية فى صياغة البطاقة والتأكد من صحة تمثيل الصفات التى تتكون منها لعمل المعلم ، وصحة تدرج العناصر تحت كل صفة ، مما يجعلها صالحة كوسيلة لتقييم المرحلة الثانوية .

ولقد قامت سمير بدير (٥) بايجاد صدق البطاقة ، وذلك بتحديد معامل الارتباط بين درجات تقييم عدد من المدرسين الاوائل للتربية الرياضية بمدارس شرق ووسط وغرب محافظة الاسكندرية لخمسين من مدرسى التربية الرياضية باستخدام البطاقة ، وبين تقييم موجهى التربية الرياضية لنفس العينة ، وبلغ هذا المعامل ٨١ر. وهـــو

---

* أنظـــر المرفق رقم (١) .

معامل ذو دلالة احصائية عالية وبذلك اصبحت البطاقة صالحة لقياس مدى كفاءة معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية بمحافظة الاسكندرية . وهـذا ما دعى الباحثة الى استخدامها لمناسبتها لافراد عينة البحث .

٢ — استفتاء لقياس الرضا عن مهنة تدريس التربية الرياضية (قامت بوضعه الباحثة) *

أ — **تصميم الاستفتاء :** لقد وضعت الباحثة فى اعتبارها عند تصميم الاستفتاء أن ترتكز على عدة محاور رئيسية تشمل الجوانب الاساسية المحيطة بمهنة تدريس التربية الرياضية والتى تؤثر تأثيرا مباشرا على حالة الرضا أو عدم الرضا لدى القائمين بالتدريس .

ولتحديد هذه المحاور اعتمدت الباحثة على جانبين أساسيين :

١ — عن طريق الاستفتاء المفتوح .

٢ — عن طريق المحكمين .

١ — **عن طريق الاستفتاء المفتوح :** وذلك بأن طلبت الباحثة من المختبرين تحديد الاسباب التى تجعلهم راضين عن عملهم ، وأسباب عدم رضاهم . وتركت لهم التفكير الحر ، والتعبير عن مشاعرهم دون التقيد بعناصر محددة . ثم جمعت الباحثة عبارات الاستفتاءات المفتوحة وقامت بتحديد محاور الاستفتاء فى خمسة محاور رئيسية .

٢ — **عن طريق المحكمين :** بعد أن قامت الباحثة بتحديد المحاور الرئيسية قامت بعرضها على مجموعة من المحكمين مكونة من خمسة أعضاء من هيئات التدريس بكليتى التربية الرياضية بالاسكندرية لتحديد أكثرها صلة برضا المعلم او عدم رضاه عن مهنته . وبعد موافقة المحكمين ، وفى ضوء المحاور السابق تحديدها ، ومع الاستعانة بالدراسات السابقة ، قامت الباحثة بصياغة عبارات وأسئلة الاستفتاء ، ثم قامت بوضع المحاور والعبارات على هيئة أسئلة ، وفى نهاية كل سؤال أوزان لدرجة رضا المعلم او عدم رضاه .

وتتدرج هذه الاوزان من (١ : ٥) بحيث يحصل المعلم على درجة واحدة عندما يضع علامة (صح) أمام أدنى درجة عدم رضا ، ويحصل على (٥) درجات عندما يضع علامة (صح) أما مأعلى درجة من درجات الرضا عن مهنة تدريس التربية الرياضية .

---

* أنظر المرفق رقم (٢) .

وبعد تصميم الاستفتاء قامت الباحثة بعرضه بمحاوره الخمسة وعباراته على مجموعة من الخبراء فى مجال علم النفس والتربية الرياضية لمعرفة أهمية كل محور وكل عبارة من عباراته ، وبعد ادخال التعديلات اللازمة التى أشار اليها الخبراء ، أصبح الاستفتاء يحتوى على (٤٠) عبارة على هيئة أسئلة . موزعة على محاور الاستفتاء الخمسة . وأصبح الاستفتاء كما يأتى :

المحور الاول : اهتمام معلم التربية الرياضية بتلاميذه ومشكلاتهم وميولهم وحاجاتهم ويشمل الاسئلة رقم ٥ ، ٧ ، ٩ ، ١٥ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٣٣ .

المحور الثانى : علاقة معلم التربية الرياضية بالزملاء والرؤساء ، ويشمل الاسئلة رقم ٨ ، ١٣ ، ١٤ ، ٢١ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٣١ ، ٣٤ ، ٣٦ ، ٣٨ .

المحور الثالث : علاقة معلم التربية الرياضية بأولياء الامور والبيئة المحلية ، ويشمل الاسئلة رقم ١١ ، ١٨ ، ٤٠ .

المحور الرابع : المام معلمالتربية الرياضية بمادة تخصصه وأهدافها وتطورها . ويشمل الاسئلة رقم ٢٥ ، ٢٨ ، ٢٩ .

المحور الخامس : اهتمام معلم التربية الرياضية برفع شأن مهنة التدريس بين المهن الاخرى . ويشمل الاسئلة رقم ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٣٠ ، ٣٢ ، ٣٥ ، ٣٧ ، ٣٩ .

ب — صـدق الاستفتاء :

بعد أن قامت الباحثة بتصميم الاستفتاء ، عرضته على عدد (١٠) من الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس والتربية الرياضية ، وذلك لكى تتأكد من صدقه ، ولقد قام الخبراء بعمل بعض التعديلات فى صياغة بعض العبارات ، ثم قامت الباحثة بتعديلها ، وعرضها مرة اخرى عليهم ، فأقروا بصحتها ، وبذلك أصبح الاستفتاء فى صورته النهائية صالحا للتطبيق .

جـ — اثبات الاستفتاء :

استخدمت الباحثة فى تحديدها لثبات الاستفتاء طريقة اعادة الاختبار . وذلك بتطبيق الاستفتاء على عينة مكونة من (١٠) معلمين ، (١٠) معلمات من مدارس قطاع شرق بمحافظة الاسكندرية ، ثم اعادة تطبيق نفس الاستفتاء مرة اخرى بعد ثلاثة أسابيع على نفس العينة ، وبحساب معامل الارتباط بين مرتى التطبيق ، كان معامل الثبات لمحاور الاستفتاء كالاتى : اهتمام معلم التربية الرياضية بتلاميذه ومشكلاتهم وميولهم وحاجاتهم (٧٨ر) ، علاقة معلم التربية الرياضية بالزملاء والرؤساء (٨٦ر) علاقة معلم التربية الرياضية بأولياء الامور والبيئة المحلية (٧٠ر) ، المام معلم التربية الرياضية بمادة تخصصه وأهدافها وتطورها (٨٥ر) ، اهتمام معلم التربية

الرياضية برفع شأن مهنة التدريس بين المهن الاخرى (٧٢ر) ، وهذا يدل على صلاحية الاستفتاء كوسيلة ثابتة لقياس الجوانب التى تضمنها .

عينـــة البحث :

لقد عمدت الباحثة الى اختيار جميع معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية بقطاعات الاسكندرية شرق وغرب ووسط — وبلغ حجم العينة (٤٠) معلم ، (٤٠) معلمة ، بعد استبعاد المعلمين غير الحاصلين على مؤهل عال ، وكذلك المعلمين الاوائل لاشتراكهم فى تقييم معلمى ومعلمات التربية الرياضية العاملين بمدارسهم عن طريق بطاقة تقييم المعلم ، وكذلك المعلمين والمعلمات الذين لم يذكروا أسماءهم على الاستفتاء ، وذلك لاهميته عند تفريغ البيانات .

ولقد تراوح عمر عينة المعلمين بين ٣٠ ، ٤٦ سنة بمتوسط قدره ٤ر٤٠ سنة ، وعمر عينة المعلمات بين ٢٨ ، ٤١ سنة بمتوسط قدره ٥٥ر٣٤ .

كما تراوحت مدة الخدمة بمهنة التدريس بالنسبة للمعلين بين ٦ ، ٢٣ سنة بمتوسط قدره ٢٣ر١٥ ، وبالنسبة للمعلمات تراوحت بين ٦ ، ١٩ سنة بمتوسط قدره ٧ر١٢ سـنة .

تطبيق أدوات البحث :

قامت الباحثة بقياس رضا المعلمين والمعلمات عن طريق الاستفتاء ، وأكدت الباحثة على عينة البحث بكتابة الاسم مع بقية البيانات ، كما قام المعلمون والمعلمات الاوائل بتقييم المعلمين والمعلمات الذين بمدارسهم وتحت اشرافهم وذلك باستخدام بطاقة تقييم المعلم ، مع التأكيد على كتابة الاسم واضحا مع بقية البيانات .

وعند تفريغ البيانات ، قامت الباحثة بترقيم كل استفتاء برقم معين ، ثم مضاهاة الاسم الموجود على الاستفتاء بنفس الاسم الموجود على بطاقة التقييم واعطائه نفس الرقم . وهكذا بقية الاستفتاءات والبطاقات . ثم فرغت درجة الكفاءة وبجوارها درجة الاستفتاء ثم السن ثم سنوات الخدمة لكل معلم على حدة .

وعند جمع درجات الاستفتاء وجد أنها من (٢٠٠) ولسهولة المعاملات الاحصائية قامت الباحثة بقسمتها على ٢ حتى تكون الدرجة من ١٠٠ مثلها مثل بطاقة تقييم المعلم . ولقد استغرقت فترة جمع بيانات البحث شهور فبراير ومارس وابريل ١٩٨١ .

نتائج البحث وتفسيرها :

للتحقق من صحة الفرض الاول قامت الباحثة بايجاد علاقة بين رضـا معلمى ومعلمات التربية الرياضية عن مهنتهم وكفاءتهم فى التدريس ، والجدول التالى يوضح نتائج هذا الفـرض .

جدول رقم (١) يوضح العلاقة بين الرضا عن المهنة ، والكفاءة فى التدريس لمعلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية

البيـــــــــان	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
العـــلاقة بين الرضـــا عن المهنة والكفاءة فى التدريس	٨ر	٠١ر

يتضح من بيانات الجدول رقم (١) أن معامل الارتباط بين الرضا عن المهنـــة ، والكفاءة فى التدريس لعينة البحث ككل بلغ (٨ر) عند مستوى دلالة (٠١ر) ويعتبر ارتباطا عاليا أى أن هناك علاقة واضحة بين الرضا والكفاءة ، وقد يرجع ذلك الى أنه كلما كان الانسان راضيا عن عمله كلما بذل اقصى جهد ممكن للتفوق فى هذا العمل . وهذا ما يؤكد الفرض الاول من البحث .

— وللتحقق من صحة الفرض الثانى قامت الباحثة بايجاد المتوسط الحســـابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المتوسطات لكل الكفاءة فى التـــدريس والرضا عن المهنة لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثـــانوية ، والجدول التالى يوضح نتائج هذا الفرض .

جدول رقم (٢) يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) ومستوى دلالتها لكل من الرضا عن المهنة ، ومستوى كفاءة معلمى ومعلمات التربيـــة الرياضـــية فى التدريس بالمرحلة الثانوية

البيـــــــــان	معلمـــــات م١	معلمـــــات ع١	معلمـــــون م٢	معلمـــــون ع٢	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
درجات الرضا عن المهنة	٧٨ر٣٣	١١ر٢٩	٧٧ر١٥	٧ر٨٢	١ر١٨	٥ر٦٢	٠١ر
مستوى الكفاءة فى التدريس	٧١ر٨٣	١٣ر٠٤	٧٦ر٦٥	٩ر٩٤	٤ر٨٢	٨ر٩٣	٠١ر

توضح بيانات الجدول رقم (٢) أن درجة رضا المعلمات عن مهنتهم اكثر منها عند المعلمين . وهذا يتفق مع النتائج التى توصل اليها « ثورنديك » (١٥) بأن الاناث دائما اكثر رضا من الذكور عن اعمالهم . كما اثبت يحيى مهنى (٩) أن المدرسات اكثر رضا من المدرسين عن مهنة التربية الرياضية . وترجع الباحثة ذلك الى أن المعلمات يعتبرون تربية النشء عملية تتفق وطبيعة المراة فى حياة الاسرة . وهذا يجعلهن راضيات عن مهنـــة التدريس .

كما توضح بيانات نفس الجدول مدى ارتفاع مستوى الكفاءة فى التدريس عند المعلمين عنها عند المعلمات ، وقد يرجع ذلك الى أن المعلم يبذل جهده باستمرار للوصول

الى الصفات التى تمكنه من النجاح فى عمله ، فالعمل بالنسبة للمعلم يمثل محـور اهتمامه الاساسى ، ولهذا فان ارتباطه بعمله يجعله يحاول باستمرار أن يصل الى مستوى أفضل . على عكس المعلمة التى لا يحتل العمل بالنسبة لها (فى ظروف مجتمعنا) نفس الدرجة التى يحتلها بالنسبة للمعلم . فهى تجد فى المنزل واهتماماتها الاسرية بعض التعويض . وهذه النتائج تؤكد صحة الفرض الثانى .

— وللتحقق من صحة الفرض الثالث قامت الباحثة بايجاد المتوسط الحسـابى والانحراف المعيارى ومعامل الارتباط بين الرضا عن المهنة والكفاءة فى التدريس لدى كل من معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية .

جدول رقم (٣) يوضح العلاقة بين درجة الرضا عن المهنة والكفاءة فى التدريس لدى كل من معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية

البيـان	المتوسط الحسابى للرضا	الانحراف المعيارى للرضا	المتوسط الحسابى للكفاءة	الانحراف المعيارى للكفاءة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المعلمـون	٧٧ر١٥	٧ر٨٢	٧٦ر٦٥	٩ر٩٤	٦١ر	٠١ر
المعلمـات	٧٨ر٣٣	١١ر٢٩	٧١ر٧٣	١٣ر٠٤	٩٥ر	٠١ر

يتضح من بيانات الجدول رقم (٣) أن معامل الارتباط بين درجة الرضا عن المهنة والكفاءة فى التدريس لدى المعلمين مرتفع حيث بلغ (٦١ر) عند مستوى دلالة (٠١ر). كما أن معامل الارتباط بين درجة الرضا والكفاءة لدى المعلمات كان مرتفعا جـدا حيث بلغ (٩٥ر) عند مستوى دلالة (٠١ر) . وهذا يؤكد على وجود علاقة بينهما . وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت اليه البحوث فى مجالات القيادة والاشراف ، الى النتيجة القائلة بأن الشخص الذى يعمل مشرفا أو مدرسا فى مجال التربية الرياضية يؤثر تأثيرا ايجابيا فى الجماعة التى يتعامل معها ، اذا كان راضيا عن عمله ، وتزداد مهاراته فى عمله وفى اقامة العلاقات . وهذا يجعله يؤدى خدمة حقيقية لاعضاء جماعته (٥) ، وبالنسبة لارتفاع معامل الارتباط عند المعلمات اكثر منه عند المعلمين ، فان ذلك قـد يرجع الى أن المعلمة ليست لديها تطلعات للعمل بمهنة أخرى ، وذلك لانهـا ليست المسئولة الاولى عن زيادة دخل الاسرة ، بل أنها مساعدة فى زيادة الدخل براتبهـا . وبهذا فهى راضية عن وضعها المالى وعن مهنتها كمعلمة للتربية الرياضية ، والشعور بالرضا عن المهنة يكون حافزا لبذل اقصى جهد ممكن لتحقيق النجاح للنفس وللمجتمـع الذى ننتمى اليه (١) .

وهذه النتائج تؤكد صحة الفرض الثالث :

— وللتحقق من صحة الفرض الرابع قامت الباحثة بايجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الارتباط ومستوى دلالته لكل من الكفاءة فى التدريس ومدة الخدمة بمهنة التدريس لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية . والجدول التالى يوضح هذه النتائج .

جدول رقم (٤) يوضح العلاقة بين الكفاءة فى التدريس ومدة الخدمة بمهنة التدريس لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية

سنوات الخدمة بمهنة التدريس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المـــدة من ٥ : ١٠ سنوات	٣٢ر	غير دال
المـــدة من ١١ : ١٥ سنة	٥٦	١٠ر
المـــدة من ١٦ : ٢٠ سنة	٤٨ر	١٠ر

— المـــدة من ٥ : ١٠ سنوات ن = ٢٣
— المـــدة من ١١ : ١٥ سـنة ن = ٢٣
— المـــدة من ١٦ : ٢٠ سـنة ن = ٣٢

— واستبعدت الباحثة عدد (٢) معلم لزيادة سنوات خبرتهم عن (٢٠) سنة .

توضح بيانات الجدول رقم (٤) أن معامل الارتباط يزداد كلما زادت سنوات الخدمة بالتدريس ، وتوضيحا لذلك نجد أن معامل الارتباط فى السنوات العشر الاولى غير دال احصائيا . وقد يرجع ذلك الى أن المعلم فى بدء حياته العملية لم تكن لديه القدرة على التدريس الجيد ، كما قد يرجع الى اعداده غير السليم . اما فى السنوات من ١١ : ١٥ سنة فنجد أن معامل الارتباط قد ارتفع وكانت درجته ٥٦ر عند مستوى دلالة ١٠ر . وقد يرجع ذلك لاهتمام القائمين بالتدريس بتطوير انفسهم ، وأن الخبرة اكسبتهم جزءا كبيرا من الكفاءة . اما فى السنوات من ١٦ : ٢٠ سنة فاننا نلاحظ أن معامل الارتباط قد قل وبلغ ٤٨ر عند مستوى دلالة ١٠ر. ، وترجع الباحثة ذلك الى أن القائمين بالتدريس اكتفوا بما وصلوا اليه من مستوى وكفاءة دون التطلع للوصول الى مستوى افضل . او قد يرجع الى ان الانسان كلما تقدم به العمر زادت مسئولياته كرب أسرة وكأم وبذلك انصب الاهتمام كله على الاسرة دون الاهتمام برفع مستوى كفاءته فى عمله ، اعتمادا على انه عمل أم لم يعمل فانه فى نهاية الشهر سوف يقبض مرتبه ، وقد يلجأ بعض المعلمين الى العمل اعمالا اضـــافية لزيادة دخلهـــم مما يقلل اهتمامهم بعملهم الاصلى وبالتالى تقل كفاءتهم .

وهذه النتيجة تؤكد صحة الفرض الرابع :

— وللتحقق من صحة الفرض الخامس قامت الباحثة بايجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الارتباط بين الرضا عن المهنة ومدة الخدمة بمهنة التدريس لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية ، والجدول التالى يوضح نتائج هذا الفرض .

جدول رقم (٥) يوضح العلاقة بين الرضا عن المهنة ومدة الخدمة بمهنة التدريس لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية

سنوات الخدمة بمهنة التدريس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المدة من ٥ : ١٠ سنوات	٣٩ر	غير دال
المدة من ١١ : ١٥ سنة	٤٩ر	٠٥ر
المدة من ١٦ : ٢٠ سنة	٠٨ر	غير دال

— المدة من ٥ : ١٠ سنوات ن = ٢٣
— المدة من ١١ : ١٥ سنة ن = ٢٣
— المدة من ١٦ : ٢٠ سنة ن = ٣٢

— واستبعدت الباحثة عدد (٢) معلم لزيادة سنوات خبرتهم عن (٢٠) سنة .

تشير بيانات الجدول رقم (٥) الى أنه لا يوجد ارتباط بين الرضا عن المهنة وسنوات الخدمة بمهنة التدريس فى المدة الاولى من ٥ : ١٠ سنوات ، وفى المدة من ١٦ : ٢٠ سنة ، أما فى المدة من ١١ : ١٥ سنة فان هناك ارتباطا بين درجة الرضا وسنوات الخدمة بمهنة التدريس حيث بلغ الارتباط ٤٩ر عند مستوى دلالة ٠٥ر. وترجع الباحثة ذلك لزيادة الاعباء على كاهل الآباء والامهات من معلمى ومعلمات التربية الرياضية مع عدم زيادة الدخل . كما ترجع الباحثة ذلك الى أن مهنة تدريس التربية الرياضية ليست مصدرا لزيادة دخل الاسرة الا لافراد يعدون على الاصابع ، وهذا مما تسبب فى انخفاض درجة الرضا عند عينة البحث . كما قد يرجع ذلك الى انه كلما كبر الفرد كلما كانت فرض الترقى فى عمله متيسرة . وفى مجال التربية الرياضية فان فرص الترقى محدودة جدا بين القائمين بالتدريس وذلك بالنسبة للمهن الاخرى . وقد يكون ذلك سببا فى عدم الرضا كلما زادت سنوات الخدمة .

الاســتنتاجات :

١ ــ لقد اظهرت النتائج أن هناك ارتباطا كبيرا بين الكفاءة فى التدريس والرضــا عن المهنة لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية بمحافظــة الاســكندرية .

٢ ــ كما اوضحت النتائج أن درجة رضا المعلمات عن مهنتهن اكثر منها عند المعلمين . وهذا ما يتفق مع بعض الدراسات السابقة . وترجع الباحثة ذلك الى أن المعلمات يعتبرون تربية النشء عملية تتفق وطبيعة المرأة فى حياة الاسرة .

٣ ــ كما تبين من النتائج ارتفاع درجة الكفاءة فى التدريس لدى المعلمين عنها لدى المعلمات . وقد يرجع ذلك الى أن العمل بالنسبة للمعلم يمثل محور اهتمامه الاول ، على عكس المعلمة التى لا يمثل العمل بالنسبة لها (فى ظروف مجتمعنا) نفس الدرجة التى يمثلها بالنسبة للمعلم ، فهى تجد فى المنزل واهتماماتها الاسرية بعض التعــويض .

٤ ــ كما اوضحت النتائج ان معامل الارتباط بين درجة الرضا والكفاءة فى التدريس لدى المعلمات كان مرتفعا جدا حيث بلغ (٩٥ر) عند مستوى دلالة (١٠ر) . وقد يرجع ذلك الى انه كلما كانت المعلمة كفوءا كلما كانت راضية . كما أن المعلمة ليست لديها تطلعات للعمل بمهنة اخرى لانها ليست المسئولة عن زيادة دخل الاسرة ، بل انها مساعدة فى زيادة الدخل براتبها .

٥ ــ كما اوضحت أن هناك ارتباطا بين سنوات الخدمة بمهنة التدريس والكفــاءة فى التدريس لدى المعلمين والمعلمات وخاصة فى المــدة من ١٠ : ١٥ سنة .

٦ ــ كما اظهرت النتائج أن هناك ارتباطا بين سنوات الخدمة بمهنة التدريس والرضا عن مهنة تدريس التربية الرياضية لدى المعلمين والمعلمات وخاصة فى المــدة من ١٠ : ١٥ ســنة .

توصيات ومقترحات البحث :

بعد العرض السابق للنتائج وتفسيرها توصى الباحة بما ياتى :

١ — زيادة مرتبات القائمين بتدريس التربية الرياضية بالمدارس وذلك لعدم قدرتهم على زيادة مرتباتهم مثلهم مثل بقية مدرسى المواد الاخرى .

٢ — توصى الباحثة بضرورة الاهتمام بتقييم كفاءة المعلم فى التدريس عن طريق بطاقة خاصة بمعلمى التربية الرياضية محدد بها العناصر المواد تقييمها بصورة اجرائية حتى يكون تقييمهم بصورة موضوعية .

٣ — توصى الباحة بنشر الوعى الرياضى فى مراحل التعليم المختلفة حتى يمكن أن تتغير نظرة المجتمع غير المنصفة لمهنة التربية الرياضية والعاملين فى مجالاتها المختلفــة .

٤ — توصى الباحثة بعمل دراسات صقل للقائمين بتدريس وتوجيه التربية الرياضية لتوضيح الصفات الاساسية اللازمة للنجاح فى مهنة تدريس التربية الرياضية التى يتم على أساسها تقييم المعلم .

٥ — ضرورة الاعتراف بمادة التربية الرياضية كمادة أساسية تأخذ مكانتها بين المواد الاخرى بالمدارس مع العمل على زيادة الوعى الرياضى ومعرفة أهمية الرياضة حيث ينعكس أثر ذلك على مكانة مهنة تدريس التربية الرياضية فى المجتمــع المدرسى والمجتمع خارج المــدرسة .

المراجع العربية والاجنبية :

١ — **أحمد صقر عاشور** : دارة القوى العاملة والاسس السيكولوجية وأدوات البحث التطبيقى ، دار الجامعات المصرية — الاسكندرية ، ١٩٧٥ ص ٦٤

٢ — **تشارلز أ. بيوكر** : **ترجمة حسن معوض ، وكمال صالح** : اسس التربية البدنية ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٦٤ ، ص ٥٢٢ .

٣ — **رمزية الغريب** : بعض العوامل غير العقلية اللازمة لنجاح معملة التربية الرياضية ، المطبعة العالمية ، القاهرة ، ١٩٦٣ .

٤ — **سعاد واصف كامل** : دراسة تتبعية لخريجات معهد التربية للمعلمات فى خمس السنوات الاخيرة (١٩٤٧ — ١٩٥٠) لبيان مدى الارتباط بين نجاحهن كمدرسات وتقديرات نجاحهن فى امتحان الدبلوم ، رسالة ماجستير غير منشورة — كلية التربية جامعة عين شمس ، ١٩٥٥ .

٥ — **سهير بدير موسى** : بحوث فى مجال التربية الرياضية ، دار المعارف ١٩٧٨ ، ص (١ : ٣٨) .

٦ — **عزيز حنا داود** : الصفات الشخصية اللازمة لنجاح طلبة كليات المعلمين فى مهنة التدريس ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية جامعة عين شمس، ١٩٦٥ ، ص (٥١ : ٦٠) .

٧ — **كاظم والى اغا** : مدى رضا طلاب الثانوية الصناعية فى الجمهورية السورية عن تخصصاتهم المهنية وعلاقة ذلك بميولهم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة عين شمس ، ١٩٧٢ ، ص ٣١ .

٨ — **كيمبول وآخرون** : **ترجمة زكى حبشى ، مصطفى الحلفاوى ،** الاشراف فى التربية الرياضية ، دار النهضة بمصر ، القاهرة ، ١٩٧٧ ، ص ٥ .

٩ — **يحيى محمد عبــــده مهنى** : الرضا عن العمل بين مدرسى ومدرسات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية ، وعلاقة ذلك ببعض متغيرات الشخصــــية رسالة ماجستير غير منشورة — كلية التربية — جامعة الازهر — ١٩٧٦ .

10 — Barr A.S. : «Characteristic Differences in the Teaching Perfomance of Good and Poor Teahers of the Social Studies» Blooming, Illinios, Public School Publising Com, 1929, P. 127.

11 — Kaplan, O.J., «Encyclopedia of Vocational». Cuidance, Vol. I. 1948. P. 668.

12 — Littler, Sherman ; «Causes of failure among Ele ; entary School Teachers». School & Home Education. xxx III. March 1914. P.P. 255-256.

13 — Moses Cleds, V. : Why High School Teachers Fail» School & Home Education xxx III. (January, 1914), P.P. 166-169.

14 — Remmers, H.H. : Interoduction to Opinion and Attitude Measurment. Harper & Brothers, N.Y. 1954. P. 330.

15 — Thomas, L.G. : The Occupational Structure and Education. Englewood Cliffs, Prentice. Hall Inc. 1956. P.P. 200 : 202.

مستـــــخلص

((العلاقة بين الرضا عن المهنة ومدى الكفاءة فى تدريس التربيـــة الرياضية بالمرحلة الثانوية))

د. فاطمة عوض صـــابر

ان الشعور بالرضا عن مهنة التربية الرياضية يمكن أن يكون حافزا للمعلـــم لبذل اقصى جهد يمكنه من استغلال قدراته وامكانياته فى مهنته ، فيحقق النجاح لنفسه، وللمجتمـــع الذى ينتمى اليه .

والدراسة الحالية ما هى الا محاولة للتعرف على العلاقة بين الرضا عن المهنة ومدى الكفاءة فى تدريس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية بمحافظة الاسكندرية .

ولقد استخدمت الباحثة اداتين احداهما بطاقة تقويم للمعلم ، والاخرى استفتاء لقيـــاس درجة الرضا على عينة من معلمى ومعلمات التربية الرياضية .

وقد اسفرت النتائج عن أن هناك ارتباطا موجبا بين الكفاءة فى التدريس والرضا من المهنة لدى معلمى ومعلمات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية لمحافظة الاسكندرية.

التربع الرياضي واثره على القلق النفسى وعلى بعض جوانب الشخصية للفتيـــات المعـــاقات

١ — مقـــدمة البحث

د. ليلى السيد أحمد فرحات *

١ـ ١ موضـــوع البحث :

يقدر عدد المعاقين جسميا وحسيا وعقليا بحوالى ٤٥٠ مليون شخص ، أى ١٠ فى المائة من مجموع سكان العالم وفى التقديرات الحديثة لهيئة الصحة العالمية يرتفع هذا الرقم (اذ يبلغ حوالى ١٣ فى المائة) . وتزداد المشكلة جسامة سواء على المستوى الكمى أم الكيفى ،بالاضافة للاسباب الرئيسية لانواع القصور أو التعويق من أمراض طفيلية ووبائية أو سوء التغذية فى فترة الحمل ، وفى الشهور الاولى من حياة الطفل نجد عددا متزايدا من حوادث المرور ، وباختلاف العلل الاساسية لضروب العجز وطبيعتها لاسباب متنوعة يجب أن نتخذ كل الاجراءات الممكنة لتجنب ظهور أسباب هذه الضروب من العجز ويتعين على المجتمع والسلطات العامة أن تستغل كل ما عندها من امكانيات لكى تتيح للاشخاص المعاقين حياة طبيعية على قدر المستطاع . وقد عرف اعلان الامم المتحدة بشأن حقوق المعاقين المعوق بأنه « كل شخص لا يستطيع أن يكفل لنفسه — كليا أو جزئيا — ضرورات الحياة الفردية أو الاجتماعية نتيجة نقص فطرى أو غير فطرى فى قواه الجسمية أو العقلية » (١٣) .

١ — ١ — ٢ الهبـــوط النفسى :

يحدث الهبوط النفسى بعد الاعاقة ، وهذا الهبوط ينتج من التأثير النفسى للاصابة التى تؤدى الى زيادة التوتر والقلق والملل ، وخاصة بعد الرقود مدة طويلة ، مما يدفع المريض الى زيادة التفكير فى نفسه ، ويدرك انه فى اعاقة دائمة . ومن المتعارف عليه أن الهبوط النفسى ، حالة من قلة النشاط والانسحاب من المجتمع ، فيشعر المريض بالا قيمة له واحيانا برغبة فى الانتحار ويمكن تفادى هذه الحالة بوضع برنامج تأهيلى يؤثر فى التقدم المستمر فى أنشطة الحياة .

وقد راى (ببرنج) Bibring (١٩٥٣) أن الهبوط النفسى ينبتح من عدم القدرة على تحديد أو تحقيق الاهداف . وتصاحبه حالة عقلية تتميز بقلة اكتراث المريض بالعالم الخارجى وزيادة العدوانية نحو نفسه ، ونقده لنفسه وعقابها ، والشعور الدائم بالذنب وينتج الهبوط من فقد شىء من الجسم مثل عدم القدرة على الحركة او عدم اداء بعض الاعضاء أو الاطراف لوظائفها . اما (سير جوتمان) Guttman (١٩٧٣) فقد رأى

---

* د. ليلى السيد أحمد فرحات : مدرس بكلية التربية الرياضية بالقاهرة — جامعة حلـــوان .

أن هناك درجة من الهبوط النفسى أكثر تقدما وهىخطيرة عندما يصاحب الهبوط شكوى عامة مصحوبة بآلام ، ويكون هذا النوع غير قابل للتحسن (٢١) .

الامراض النفسـيـة : (العصاب) ويتسم العصاب بصفة عامة بوجود صراعات داخلية وتصدع فى العلاقات الشخصية قد تؤدى الى الاستجابات العصابية التالية :

١ — الاستجـابة للقلق .
٢ — استجابات هسـتيرية .
٣ — استجابة الخـوف .
٤ — استجابة الوسواس القهرى .
٥ — استجابة الاكتئاب ويتشابه مع القلق النفسى .
٦ — استجابة الحـزن .
٧ — استجابة تـوهم المرض .

القلـق النفسى : يرى احمد عكاشة ١٩٨٠ أن القلق النفسى هو شعور عام غير سار بالتوقع والخوف والتحفز والتوتر وبعض الاحساسات الجسمية مع زيادة نشاط الجهاز العصبى اللاارادى (١) .

وقد يكون القلق عرضا مستقلا ، وقد يظهر كعرض فى معظم الامراض النفسـية والجسمية والعقلية . ومن اهم الامراض التى يصاحبها أعراض القلق :

١ — الامراض العصـابية .
٢ — الامراض الذهانية .
٣ — الامراض العضـوية .

وباستعراض الدراسات والاراء المختلفة عن القلق النفسى وبعض جوانب الشخصية (الامراض النفسية) رات البـاحثة أن تحددهما اجرائيا فى هذه الدراسـة على النحـو التـالى :

أ — القلق النفسى :

حيث أن القلق هو المصدر الديناميكى للاضطرابات العصابية التى تـؤدى للهبوط النفسى فان نمط الاضطراب العصابى يتحدد بنوع الاسلوب الدفاعى الذى يستخدمه المريض للسيطرة على القلق ، وقـد ميز (سبيلبرجر) Spielberger واعوانه بين جانبين هامين من القلق هما :

— جانب القلق الذى يشعر به الفرد فى مواقف التهديد المختلفة وهو ما يعرف بحالة القلق .

— جانب الاستعداد للقلق . فى مواقف التهديد المختلفة وهو ما يعرف بسمة القلق (١٢) .

ب ـ **الامراض النفسية (العصاب)** التى تؤثر على بعض جوانب الشخصية .

الامراض النفسية (العصاب) التى تؤدى الى الهبــــوط النفسى ووجود صراعات داخلية والتصدع فى العلاقات الشخصية وظهور اعراض مختلفة نقيسها بمقياس منسوتا المتعدد الاوجه للشخصية لان هذا المقياس أداة لتشخيص جوانب متعددة فى شخصية الفتيات المعاقات وهو يدل على درجة هبوطهن النفسى ويتضمن الابعاد التالية :

١ ـ تــــوهم المرض .
٢ ـ الانقبــــاض .
٣ ـ الهيســــتريا .
٤ ـ الانحراف السـيكوباتى .
٥ ـ الذكـــورة الانـــوثة .
٦ ـ البــــارانويا .
٧ ـ الســـيكاثينيا .
٨ ـ الفصـــام .
٩ ـ الهــــوس الخفيف .
١٠ـ الانطـــواء الاجتماعى .

١ ـ ١ ـ ٣ الترويح للمعـــاقين :

هو تلك الانشطة المختلفة التى تعطى للاشخاص الذين يعانون من اعاقـــة خاصة جسمانية أو عقلية أو حسية أو مرضية مزمنة ، بواسطة برامج مخططة منظمة وممتعة تجعل حياتهم ذات قيمة ومعنى ، مع مراعاة الاهتمامات والميول والهوايات الشخصية، بحيث تكون هذه الانشطة غير ضـــارة بالمعاقين (١٢) .

والرياضة من احسن الوسائل لبقاء المعاق لائقا بدنيا ونفسيا لانها تساعده على حفظ التوازن والاعتماد على النفس، وتستنزف توتره ، وقلقه.. وتساعد على المشاركة الايجابية فى المجتمع بالاضافة الى ان الرياضة وسيلة للتسلية والترويح عن النفس وابراز المهـــارات .

١ ـ ٢ الدراســـات الســـابقة والمرتبطة

١ ـ ٢ ـ ١ البحوث التى اجريت فى البيئات الاجنبية :

ـ قامت (فيفيان كاتز) KATZ (١٩٧٨) وآخرون بقسم التأهيل الطبى ـ بالمركز الطبى بكلية كلومبيا باجراء دراسة تهدف الى التعرف على درجة الهبوط النفسى لمرضى الشلل النصفى السفلى ، ومعرفة هل هناك علاقة بين الهبوط النفسى للمريض وحياة المريض قبل الاعاقة من حيث التعليم ، المستوى الاقتصادى ، العلاقات الاجتماعية ، اللياقة البدنية وغير ذلك ، وكانت عينة البحث (١٠) حالات من الذكور استخدمت فيها مقياس منسوتا المتعدد الاوجه للشخصية .

مع الملاحظة الاكينيكية والمقابلة الشخصية للمرضى . وأسفر البحث عن وجود علاقة بين حياة المريض النفسية السابقة على الاعاقة ودرجة هبوطه النفسى بعد الاصابة ، ومدى الاستجابة للتأهيل والعلاج . فالحالة النفسية الجيدة قبل الاصابة تقلل من حدة الهبوط النفسى لدى المعـــاق وقد استخدمت الباحثة اختبار (M.M.P.I.) فى بحثها لقياس الهبوط النفسى (٢١) .

— قام كل من (ناتفج) Natvig ، (ماك آدام) MacAdam (١٩٧٧) بمركز التأهيل بأسلوب الترويح بدراسة لمحاولة تعليم المعاقين جسديا صعود وهبوط السلالم والمشى لمسافات قصيرة بدون استخدام الكرسى المتحرك على عينة من (٤٢) حـــالة .

وتم تطبيق برنامج تمرينات رياضى تأهيلى ، باستخدام عكازات على هؤلاء المعاقين واستغرق البرنامج مدة ١٠ — ١٥ اسبوعا وكان من نتائج البحث أن تمكن (٧٤ فى المائة) من عينة البحث من صعود وهبوط (٢٠) درجة سلم عادية بواسطة عكازات ، وتمكن (٧١ فى المائة) من أفراد العينة من المشى مسافة (١٠٠) متر على عكازات ، وكان من نتيجة تحرك المعاقين بدون استخدام الكرسى المتحرك اثر كبير على حالتهم الطبية والاجتماعية والنفسية ، ما أدى الى سعادتهم وثقتهم بأنفسهم . وقد طبقت الباحثة برنامجا رياضيا لبعض المعاقين جسديا (٢١) .

١ — ١ — ٢ — ٢ البحوث التى أجريت فى البيئة المصرية :

— قامت عفت الوكيل (١٩٧٦) بدراسة عن الانشطة الترويحية كعنصر حيـــــوى فى برنامج التأهيل الجسمانى للمعاقين بدنيا . بهـــــدف التعرف على أهمية النشاط الترويحى فى حياة المعـــاق ومعرفة مدى اقبال المعاقين على برنامج التأهيل الجسمانى وحدها ، ومعرفة أنواع الانشطة الترويحية التى تمارس قبل الاصابة وبعدها والاسباب التى تمنع المعاق من ممارسة الانشطة الترويحية . وكانت عينة البحث (١٠٠) مصاب معاق بمركز التأهيل بالعجوزة واستخدمت الباحثة استمارات استفتاء كأداة لجمـــع البيانات . وقد توصلت الباحثة الى أن برنامج التأهيل الجسمانى ينقصها التشويق وأن الحالة النفسية للمعاق هى احدى مسببات منعه من مارستها ، وأكدت على ضرورة ممارسة الانشطة الترويحية بعد برنامج التأهيل الجسمانى (٨) .

— قامت ليلى فرحات (١٩٧٦) بدراسة للتعرف على أثر السباحة على حالات شلل الاطفال المزمنة من النواحى الحركية والنفسية . وكان للدراسة هدفان :

١ — هـــــدف حـــركى .
٢ — هدف ترويحى نفسى .

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى على عينة من (٢٨) طفلا وطفلة من مرضى شلل الاطفال السفلى تتراوح أعمارهم بين ٦ : ١٢ سنة ، وقد توصلت الباحثة الى أن ممارسة السباحة تؤدي الى تحسن فى الانشطة الحركية اليومية A.D.L. وكانت

الفروق بين النتائج القبلية والبعدية معنوية بدرجة عالية ، كما اثبت البحث أن هناك تقدما فى مجموعة العضلات الكبيرة وخاصة المادات ، وان التغيرات النفسية فى سلوك هؤلاء الاطفال هى تغيرات نفسية ـ جسمية بجانب الاثر الترويحى الايجابى الناتج عن ممارسة السباحة المعدلة (١٠) .

ـ قامت نادية رسمى (١٩٧٨) بدراسة عن دور الرياضة فى الترويح والتأهيل البدنى والنفسى للمعوقين جسمانيا ، بهدف التعرف على فائـــدة السباحة للمعوقين جسمانيا ونفسيا واجتماعيا وتحديد طرق السباحـــة التى تلائم بعض الاعاقات . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى على عينة من (٤٢) فردا من الجنود المعاقين . ووصلت الباحثة الى وجود ارتباط قوى بين جميع متغيرات التحسن الفسيولوجى . (السرعة ـ التنفس ـ سرعة النبض ـ السعة الحيوية) ـ وان للبرنامج تأثيرا ايجابيا على الجانب النفسى ووجود ارتباط قوى بين جوانب التحسن النفسى ـ وعـدم وجود ارتباط دال للقوة العضلية للذراعين وأى من المتغيرات الاخرى ووجود ارتباط قوى بين التحسن الفسيولوجى العام والتحسن النفسى العام .

ـ قامت ليلى فرحات (١٩٨٠) بدراسة عن اثر برنامج ترويحى مقترح على المصابين بالشلل الكامل للاطراف السفلى بهدف التعرف على اثر البرنامج الترويحى المقترح على القلق كحالة وكسمة ، وعلى كل من متغيرى (الانبساط والانطواء) (العصـاب ـ اللاعصاب) فى اختبار ايزنك للشخصية Eysenck Personality Inventory وعلى جميع أبعاد مقياس منسوتا المتعدد الاوجه للشخصية M.M.P.I. وجميـع أبعاد مقياس الانشطة الحركية اليومية A. D. L. لدى المصابين بالشلل الكامل للاطراف السفلى . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى على عينة من (٦٠) مصابا من مـدينة الوفاء والامل بالقاهرة . واسفرت النتائج عن وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبار القلق كحالة وكسمة لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى ـ كما ثبت أن هناك فروقا دالة احصائيا فى متغيرى الانبساط ـ الانطواء لصالح المجموعة التجريبية وعدم وجود فروق دالة احصائيا فى جميع ابعـاد مقياس منسوتا المتعدد الاوجه للشخصية لصالح المجموعة التجريبية وجميع ابعاد مقياس الانشطة الحركية اليومية ما عدا اختبار المشى فقد انتفى وجود أى فروق دالة بالنسـبة للمجموعتين التجريبية والضابطة (١٢) .

ـ قام سيد أبو دراهم (١٩٨١) بدراسة لبعض النواحى البدنية والنفسية للمعوقين جسميا بهدف معرفة تأثير برنامج للانشطة الرياضية المعدلة على حالتهم البدنية وتكيفهم النفسى . وافترض الباحث انه من خلال دراسة فئة من المعوقين والوقوف على عجزهم ان يؤثر برنامج للانشطة الرياضية المعدلة فى بعض النـــواحى النفسية والبدنية . واستخدم الباحث المنهج التجريبى على عينة من (٤٠) معاقا وتوصل الباحث الى أنهـا ترفع القياسات الانثروبومترية للصدر والعضد والساعد وزيادة هذه القياسات للاجزاء المصابة ، وترفع من القدرات البدنية والنواحى الفسيولوجية ، وامكن زيادة الانبساطية

وتقليل الانطوائية التى تسببها الاعاقة ، كما زاد الاتزان لانفعالى وقلت العصابية (٩).

١ — ٢ — أهـــداف البحث :

يهدف البحث الى محاولة التعرف على :

١ — اثر الترويح الرياضى على حالة القلق وسمة القلق حيث أن القلق مصـــدر للهبوط النفسى لدى الفتيات المعاقات .

٢ — اثر الترويح الرياضى على جميع أبعاد مقياس منسوتا المتعدد الاوجه للشخصية حيث أن الامراض التى يقيسها هذا المقياس تؤدى للهبوط النفسى لدى الفتيـات المعـــاقات .

٣ — علاقة الترويح الرياضى بالقلق كحالة والقلق كسمة وجميع ابعاد مقياس منسوتا المتعدد الاوجة للشخصية لدى الفتيات المعاقات .

١ — ٣ — فـروض البحث :

١ — توجد فروق دالة احصائيا فى القلق كحالة والقلق كسمة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .

٢ — توجد فروق دالة احصائيا فى جميع أبعاد منسوتا المتعدد الاوجه للشخصـية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية .

٣ — يوجد ارتباط معنوى بين القلق كحالة والقلق كسمة واختبار منسوتا للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .

٢ — اجراءات البحث

٢ — ١ منهـــج البحث ومجـــاله :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبى على مجموعتين من المعاقات جسديا احـداهما تجريبية والاخرى ضابطة وتم تطبيق برنامج ترويحى رياضى على المجموعة التجريبية دون الضابطة ، وتم اجراء اختبارات قبلية وبعدية للمجموعتين ، وتم اختبار عينـــة البحث بالطريقة العمدية من الفتيات المعاقات بمدينة الوفاء والامل بالقاهرة ، والمصابات بالشلل النصفى — شلل الاطفال — البتر — فى الفترة الزمنية من مايو الى يوليو سنة ١٩٨١ .

٢ — ٢ عينـــة البحث :

كان عدد العينة (٢٤) من الفتيات المقيمات بالمدينة والمتقبلات التجربة الدراسية ، وتم استبعاد المريضات التاليات :

١ — المصابات باعاقات متعددة أى أكثر من اعاقة .
٢ — المصابات باعاقات حسية بجانب الاعاقة الجسدية .
٣ — المصابات اللاتى أظهرن عدم استجابة للبحث .

ويتراوح السن للعينة بين (١٥ — ٢٥) سنة . وقد قسمت المريضات الى مجموعتين احداهما تجريبية (١٢) فتاة والاخرى ضابطة (١٢) فتاة وقد راعت الباحثة تجانس العينة من حيث السن كما هو موضح بالجدول (١) .

جـــدول رقم (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لسن أفراد العينة بالبحث

المجمـــــوعتين	عدد الافراد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
التجـــــــريبية	١٢	٢٠ر١٦٧	٣ر٢١٠
الضـــــــابطة	١٢	٢٠ر٠٨٣	٣ر٤٧٥

ونوع ودرجة الاصابة لافراد العينة فكان عدد المصابات بالشلل النصفى السفلى (٨) وعدد المصابات بشلل الاطفال السفلى (٨) وبتر ساق واحدة (٤) وبتر ساقين (٢).

— المستوى التعليمى كما يلى :

(٦) قراءة وكتـــابة ، (١٠) تعليم ابتدائى ، (٨) تعليم متوسط .
وكانت جميع الفتيات مقيمات بالمدنية — غير متزوجات — اســتقرار الحالة المرضية . الخ

٣/٢ أدوات البحث :

الاختبارات النفسية المستخدمة هى :

١ — اختبار القلق كحالة State Anxiety ملحق رقم (١) .

٢ — اختبار القلق كسمة Trait Anxiety ملحق رقم (٢) .

وقد وضع هذا الاختبار سبيلبرجر Spielberger جورسوش Gorsuch لوشن Lüshene بعنوان MMPI وقام باعداد صورته العربية محمد حسن علاوى ، وهو يتضمن مقياسين منفصلين للتقرير الذاتى لقياس مفهومين مختلفين للقلق وقد أجرى صدق وثبات لهذا الاختبار على عينة البحث وكان معامل الثبات لاختيار القلق كحالة (٤٧ر) وكسمة (٨١ر) ودالة معنويا عند ٠١ر والصدق دال معنويا عند مستوى (٠١ر٠) .

٣ — اختبار منسوتا المتعدد الاوجه للشخصية MMPI اعداد س. هاناواى ، ج. ماكنلى واستخدم هذا الاختبار فى العديد من الدراسات لمحاولة التعرف على التقدير الذاتى للشخصية وهو يمد الباحث والسيكولوجى بصورة متكاملة عن الجوانب المتعددة فى شخصية المريض وتتمثل فى درجات المقاييس المختلفة التى يتضمنها الاختبار وتم استخدام الصورة المصغرة من هذا الاختبار والتى أعدها محمد حسن علاوى باللغة العربية . وقد استخدم هذا المقياس فى العديد من الدراسات والبحوث وخاصة غير السويه فى البيئة المصرية وقامت الباحثة باجراء صدق وثبات الاختبار فى هذه الدراسة ووجد ان قيم معاملات الثبات تتراوح بين (٤٤ر — ٨٥ر) وهى قيم دالة احصائيا عند مستوى (١٠ر) وكانت معاملات الصدق تتراوح بين (٦٠ر — ٨٦ر) عند مستوى معنوية (١٠ر) فى المقاييس التى يقيسها الاختبار .

ب — تم تطبيق برنامج ترويحى رياضى وضعته الباحثة بعد أخذ رأى الخبراء والمختصين فى المجال بجانب خبرتها لعدة سنوات . ويهدف هذا البرنامج الى التأهيل النفسى والبدنى للفتيات المعاقات لتخفيف حدة القلق والتقليل من درجة الهبوط النفسى ، عن طريق النشاط الترويحى الرياضى الذى يغلب عليه النشاط العضلى لامتصاص طاقتهن وتنمية شخصيتهن فيخرجن من دائرة تفكيرهم التى تتمركز حول الذات .

ويبين المرفق رقم (٣) توزيع الانشطة ، وتقسيم الوحدة الى أجزاء والمرفق رقم (٤) يوضح وحدة تدريبية ، وتلى ذلك قياسات بعدية للمجموعتين ودونت النتائج .

٣ — النتائج والتوصيات

اتضح من التحليل الاحصائى لنتائج هذه الدراسة ما يلى :

١/١/٣ نتائج اختبار القلق كحالة والقلق كسمة لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة :

وبتحليل التباين ظهر أن قيم «ف» غير دالة احصائيا اى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياس « القبلى والبعدى لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة كالمبين فى الجدول ٢ » .

جدول ٢ — نتائج تحليل التباين بين القياسات الاربعة

لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مقاييس القلق

البيان	ضابطة قبلى		ضابطة بعدى		تجريبية قبلى		تجريبية بعدى		ف
	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	
القلق كحالة	٤٦ر٨٣	٩ر٤٦	٤٧ر٦٧	٨ر٦٧	٤٦ر٦٧	٨ر٣٢	٤١ر٣٣	٧ر٧٢	١ر٢٦
القلق كسمة	٤٧	٨ر١٧	٤٦ر٧٥	٨ر١٨	٥٠ر٤٢	٩ر٦٤	٤٩ر٦٧	٨ر٨٥	٤٦٩ر—

ويوضح الجدول (٢) أن نتائج اختبار القلق كحالة فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية أفضل من القياس القبلى ، بالرغم من أن قيمة «ف» غير دالة احصائيا .

كما اشارت نتائج تحليل التباين الى أن المجموعة الضابطة لم يحدث لها تغير، وتعزى الباحثة ذلك الى أن حالة القلق حالة انفعاليـــة مؤقتة تتميز بمشـــاعر ذاتية وشعورية من التوتر وتوقع الشر وتتغير فى شدتها وتذبذبها من وقت لآخر .

أما نتائج اختبار القلق كسمة فلا توجد فروق دالة احصائيا قبل وبعـــد تطبيق البرنامج الترويحى الرياضى سواء للمجموعة التجريبية أو الضابطة وترجع الباحثة ذلك الى أن سمة القلق من السمات الشخصية التى تدل على استعداد سلوكى كامن للقلق يكتسب فى الطفولة ويظل ثابتا نسبيا فى فترات الحياة التالية ويختلف مستواه من فرد لآخر طبقا لاستعدادات موروثة ، وخبرات مؤلمة تعرض لها الشخص فى طفولته .

وبهذا ينتفى تحقق الفرض الاول وهو «.يوجد فروق دالة احصائيا فى القلق كحالة والقلق كسمة بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعـــدى » .

٢/١/٣ نتائج اختبار منسوتا المتعدد الاوجه للشخصية لكل من المجموعة التجريبية والضـــابطة :

— اظهرت نتائج البحث أن قيم «ف» غير دالة احصائيا بين القياسات الاربعة عند تحليل التباين لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مقياس منسوتا المتعدد الاوجه للشخصية كما هو مبين فى جدول (٣) :

جدول ٣ — نتائج التباين بين القياسات الاربعة لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مقياس منسوتا المتعدد الاوجه للشخصية

م	المقياس	ضابطة قبلى م	ضابطة قبلى ع	ضابطة بعدى م	ضابطة بعدى ع	تجريبية قبلى م	تجريبية قبلى ع	تجريبية بعدى م	تجريبية بعدى ع	«ف»
١	الانقباض	١٤ر٥٠	٤ر٦١	١٥ر٥٠	٤ر٣١	١٦ر٢٥	٤ر١٧	١٣ر٣٣	٣ر٤٧	١ر٠٢
٢	توهم المرضى	١١ر٧٥	٤ر٢٨	١٢ر٧٥	٤ر١١	١٢ر٥٨	٣ر٣٥	١٠ر٥	٣ر٩١	ر٧٥
٣	الهيستريا	١٨ر١٧	٣ر١١	١٧ر٩٢	٣ر٠٤	١٦ر٩٢	٣ر٦٩	١٦ر٥٠	٣ر٤٣	ر٧٣
٤	الانحراف السيكوباتى	١٥ر٢٥	٣ر٩٠	١٦ر٨	٣ر٤٠	١٦ر٦٢	٢ر٩٦	١٥ر٧٥	٣ر٠٦	ر٤٨
٥	الذكورة	١٤ر٣٣	٣ر٦٦	١٥ر٦٧	٢ر٤٩	١٤ر٥٠	٢ر٦٢	١٤ر١٧	٢ر٥٤	ر٦٧
٦	الانوثة	١٥ر٢٥	٣ر٠٦	١٦ر—	٢ر٤٢	١٥ر—	٢ر—	١٤ر٤٢	٢ر٢٥	ر٧٨
٧	البارانويا	١٢ر٠٨	٣ر٧٧	١٣ر٨٣	٣٠ر—	١٤ر٥٠	٣ر٢٨	١٢ر١٧	٣ر١٨	١ر٤٦
٨	السيكاتينيا	١٧ر٨٣	٦ر٥٦	٢٨ر٣٣	٦ر٠٥	٢٢ر٠٨	٥ر٠٢	١٩ر٣٣	٤ر٥٠	١ر٢٧
٩	الفصام	١٧ر—	٦ر٥٥	١٧ر٥٠	٥ر٨٨	٨٨ر٢٥	٧ر٤٠	١٦ر٣٣	٦ر٧٥	١ر١٤
١٠	الهوس الاجتماعى	١٤ر٦٧	٢ر٨١	١٤ر٥٨	٣ر٠١	١٥ر٦٧	٣ر٣٨	١٥ر٤٢	٣ر٥٢	ر٣٢
١١	الانطواء الاجتماعى	١٨ر٦٧	٤ر٧١	١٨ر٩٢	٣ر٤٨	٢٠ر٠٨	٣ز٧١	١٦ر١٧	٣ر٢٩	٢ر٠٣

يوضح الجدول (٣) أن قيم «ف» غير دالة احصائيا بين القياسات الاربعة فى جميع أبعاد المقياس منسوتا المتعدد الاوجه للشخصية .M . M . P . I حيث ان «ف» المحسوبة تتراوح بين (٣٢ر) ، (٣ر٠٢) فى جميع أبعاد المقياس بينما «ف» الجدولية (٢ر٨) عند مستوى معنوية (٠٥ر) .

وبالرغم من ان الفروق غير دالة احصائيا الا أنها قربت من الدلالة بالنسبة للمجموعة التجريبية .

وترى الباحثة أنه بالرغم من عدم ظهور دلالة معنوية فى تحليل التباين حيث أن القيمة صغيرة الا أنه قد حدث تقدم أفضل لم تظهر له دلالة احصائية لان فترة البرنامج لم تكن طويلة ، وكان عدد افراد العينة صغيرا ، والاهم من ذلك أن طبيعة هذه الامراض النفسية التى يقيسها هذا المقياس لا تستجيب بسرعة للتغير الا فى بعضها ، كتوهم المرض فانه لا يستجيب مثلا للعلاج بسرعة ولكن ينخفض اذا اختفى الانقباض ، أما الانقباض فانه يستجيب بسرعة للعلاج الا أنه قد يرتد أيضا بسرعة .. أما الانطواء الاجتماعى فانه يتحسن بتحسن الظروف المحيطة .

وهذا ما حدث فى هذه الدراسة فهو أقرب مقياس الى الدلالة الاحصائية لان «ف» (٣٠ر٢) وهذا يدل على تأثر المريض بالجو المحيط به ، وبهذا ينتفى تحقق الغرض الثانى وهو :

« توجد فروق دالة احصائيا فى جميع أبعاد مقياس منسوتا المتعدد الاوجه للشخصية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية » .

ولكن البرنامج اعطى فرصة للمجموعة التجريبية للخروج من عالمهن الخاص للحياة الاجتماعية والممارسة الايجابية بما كان له أثر طيب فى التحسن النفسى العام .

— **٣/١/٣** نتائج معامل الارتباط بين القلق ومقياس منسوتا المتعدد الاوجه للشخصية فى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة يوضحها الجداول (٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧) .

— يوضح جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط للمجموعة التجريبية فى القياس القبلى غير دالة احصائيا عند مستوى معنوية (١٠ر) بين مقياس القلق (كحالة — كسمة) ومقياس منسوتا المتعدد الاوجه للشخصية .

جدول ٤ ـ نتائج معامل الارتباط بين القلق ومقياس منسوتا
فى المجموعة التجريبية قبلى

المقياس	التجريبية قبلى م	التجريبية قبلى ع	اختبار MMPI م	اختبار MMPI ع	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
القلق كحالة	٤٦ر٦٦	٨ر٣٢	١٨٢ر٨٣	٢٥ر٥٧٩	٤٩٨ر	غير دال عند مستوى ١٠ر
القلق كسمة	٥٠ر٤٢	٩ر٦٣	١٨٢ر٨٣	٢٥ر٥٧٩	١٦٣ر	غير دال عند مستوى ١٠ر

بينما يوضح الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى معنوية (١٠ر) ، (٥٠ر) بين مقياس القلق كحالة وكسمة ومقياس منسوتا MMPI وهذا يعنى تأثر هذين المقياسين بالبرنامج الترويحى الرياضى أى وجود ارتباط بين المقياسين فى المجموعة التجريبية .

جدول ٥ ـ نتائج معامل الارتباط بين القلق ومقياس منسوتا
فى المجموعة التجريبية بعدى

المقياس	التجريبية بعدى م	التجريبية بعدى ع	اختبار MMPI م	اختبار MMPI ع	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
القلق كحالة	٤١ر٣٣	٧ر٧١	١٧٢ر١٦	٢٥ر٤٩	٩٧٣ر	دال عند ١٠ر ، ٥٠ر
القلق كسمة	٤٩ر٦٦	٩ر٨٥	١٧٢ر١٦	٢٥ر٤٩	٩٧٦ر	دال عند ١٠ر ، ٥٠ر

٤/١/٣ الجدول (٦) يوضح أن قيم معاملات الارتباط غير دالة احصائيا بين مقياس القلق كحالة وكسمة ومقياس منسوتا .M.M.P.I فى القياس القبلى للمجموعة الضابطة سواء عند مستوى معنوية (١٠ر) أو (٥٠ر) .

جدول ٦ — نتائج معامل الارتباط بين القلق ومقياس منسوتا في المجموعة الضابطة قبلى

المقياس	الضابطة قبلى م	الضابطة قبلى ع	اختبار م	اختبار ع	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
القلق كحالة	٤٦ر٨٣	٩ر٤٥	١٦٦ر٥	٣٧ر٤٠	—١٢٥ر	غير دال
القلق كسمة	—ر٤٧	٨ر١٦	١٦٩ر٥	٣٧ر٤٠	—٣٧ر٠ر	غير دال

— يوضح الجدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط غير دالة احصائيا بين مقياس القلق كحالة والقلق كسمة ومقياس منسوتا للمجموعة الضابطة في القياس البعدى .

جدول ٧ — نتائج معامل الارتباط بين القلق ومقياس منسوتا للمجموعة الضابطة في القياس البعدى

المقياس	الضابطة بعدى م	الضابطة بعدى ع	اختبار MMPI م	اختبار MMPI ع	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
القلق كحالة	٤٧ر٦٦	٨ر٦٧	١٧٧ر٠٨	٣٠ر٢٨	—٣٥٤ر	غير دال
القلق كسمة	٤٦ر٧٥	٨ر١٧	١٧٧ر٠٨	٣٠ر٢٨	٢٦١ر	غير دال

وتدل قيم معاملات الارتباط للمجموعة التجريبية في القياس البعدى على تأثير البرنامج الترويحى الرياضى الذى طبق على المجموعة التجريبية على هذين المقياسين اللذين يقيسان الهبوط النفسى في هذه الدراسة وهذا يحقق في الفرض الثالث وهو :

« يوجد ارتباط معنوى بين القلق كحالة والقلق كسمة واختبار منسوتا المتعـــدد الاوجه للشخصية » .

المجموعة التجريبية لصالح القياس البعـــدى .

مناقشـــة النتـــائج :

— عدم وجود فروق دالة احصائيا فى القلق كحالة وكسمة بين القياس القبـــلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى وبهذا ينتفى تحقق الفرض الاول .

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت اليه « ليلى فرحات » « ونادية رسمى »، « سيد أبو دراهم » بأن للترويح أثرا ايجابيا على القلق كحالة والقلق كسمة، ومستوى الانبساطية / الانطوائية والحالة النفسية العامة للمعاقين . ومـــع ما ذكره كل من علاوى (١٩٧٨) عن دراسة قام بها كل من اينتج وستمبردج (١٩٦٥) وبوث (١٩٦٨) وكين (١٩٧٠) حيث توصلوا الى أن الرياضـــيين يتميزون بسمة الاتزان الانفعالى ومستوى منخفض من القلق .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه من فيفيان وزملائها بأن هناك عـــلاقة بين ماضى المريض ودرجة هبوطه النفسى « وأحمد عكاشه » (١٩٨٠) بأن النساء أكثر عرضة واستعدادا لاعراض القلق من الرجال وأن القلق يـــزيد باصابة الجهاز العصبى ويصبح القلق مزمنا باستمراره مدة طويلة دون شفاء وترجع الباحثة ذلك الى أن الرجال لديهم فرصة أكبر فى مجتمعنا للتصـــرف فى مشكلاتهم والتعبير عن انفعالاتهم والتنفيس عن رغباتهم مما يقلل من حـــدة الصراع النفسى .

— عدم وجود فروق دالة احصائيا فى جميع أبعاد مقياس منسوتا المتعدد الاوجه للشخصية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية .

وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت اليه كل من « فيفيان » وزملائها و «جوتمان» « وببيرنج » بأن هناك علاقة بين الهبوط النفسى وحياة المريض السابقة على الاعاقة واستجابة المعاق للتحسن فى هذه الامراض ويختلف ذلك مع ما توصل اليه كل من « سيد أبو دراهم » « وليلى فرحات » من الاثر ذى الدلالة الاحصائية للترويح على الحالة النفسية للمعاقين ولكنها تختلف مع نتائج « نادية رسمى » (١٩٧٨) بأن التحسن البدنى العام يؤدى الى التحسن النفسى العام .

— وجود ارتباط معنوى بين القلق كحالة والقلق كسمة واختبار منسوتا M. M. P. I للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه نادية رسمى وسيد أبو دراهم ونانفيج ، من وجود ارتباط قوى بين متغيرات

الجانب النفسى والجانب البدنى وأن التحسن فى احدهما مرتبط بالتحسن فى الجانب الآخــر .

التوصـــيات :

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن للترويح الرياضى أثرا ايجابيا على القلق وعلى الحالة النفسية للفتيات المعاقات وبالتالى على شخصيتهن ، لذلك توصى الباحثــة بمــا يلى :

١ — توفير فرص الترويح الهادف بامكانيات مناسبة لظروفهن تمتاز بالتنــــويع والتشويق والمرونة .

٢ — محاولة ادماج المعاقات بالمجتمع الخارجى حتى لا يشعرون بالعزلة عن المجتمع، مع بذل جهد أكبر فى حل مشاكلهن النفسية والعائلية .

٣ — توصى الباحثة بالاهتمام فى برامج كليات التربية الرياضية برياضيات وترويــح المعاقات مع تدريس هذه المــادة بجانب البرامج الرياضية المعدلة ليأخــذوا دورهن فى هذا المجــال الحيــوى .

المراجـــع

(أ) الكتب والمؤلفـات :

١ — احمـــــد عكاشـــه : الطب النفسى المعاصر — القاهرة — مكتبـة الانجلوا المصرية — ١٩٨٠ .

٢ — ســـيد غنيـــم : سيكولوجية الشخصية : محدداتها — قياسها نظرياتها — القاهرة — ادارة النهضة العربية ١٩٧٣ .

٣ — س. هاتاواى ، ج ماكنلى : اختبار الشخصية المتعددة الاوجه — كراسـة اقتباس عطية حنـا وآخـرون : تعليمات اعداد لويس كامل مليكة — القاهرة — مكتبة النهضة المصرية ١٩٧٤ .

٤ — عبد الفتـــاح عثمـــان : الرعاية الاجتماعية والنفسية للمعـوقين — القاهرة — مكتبة الانجلو المصرية — ١٩٧٩ .

٥ — عطيـــات محمد خطـاب : أوقات الفراغ والترويح — القاهرة — دار المعارف بمصر — ١٩٧٨ .

٦ — محمـد حسـن عـلاوى : علم النفس الرياضى — القاهرة — دار المعارف الطبعة الرابعة — ١٩٧٨ . (٢٠٤ — ٢١٥).

٧ — مختـــار حمـــزه : سيكلوجية المرضى وذوى العاهات — القاهرة دار المعارف بمصر — ١٩٧٠ .

(ب) الرســائل العلميـة :

٨ — عفت محمـــد الوكيـــل : « الانشطة الترويحية كعنصر حيوى فى برامج التأهيل الجسمانى للمعوقين بدنيا » — رسالة ماجستير غير منشورة — القاهرة — كليـة التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعـة حلـوان — ١٩٧٦ .

٩ — سـيد جمعة ابو دراهـم : دراسة لبعض النواحى البدنية والنفسـية للمعوقين جسديا « رسالة دكتوراه غـير منشورة» الاسكندرية — كلية التربية الرياضية للبنين — جامعة حلوان — ١٩٨٧ .

١٠ — ليلى الســيد فـرحات : «اثر السباحة على حالات شلل الاطفال المزمنة من النواحى الحركية والنفسية » — رسالة ماجستير غير منشورة — القاهرة — كليـة التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعـة حلوان ١٩٧٦ (٧ — ١٧) .

١١ — : « أثر برنامج ترويحى مقترح على المصـابين بالشلل الكامل للاطراف السفلى » — رسالة دكتوراه غير منشورة — القاهرة — كليـة التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعـة حلـوان — ١٩٨٠ .

١٢ — نادية محمـــد رســـمى : « دور الرياضة فى الترويح والتأهيل البـدنى والنفسى للمعوقين جسمانيا — رسالة دكتوراه غير منشورة — القاهرة » — كلية التربيـة الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان — ١٩٧٨ .

١٣ — فيـــدير يكومايـــور : المعوقين عشر البشرية — رسالة اليونسكو — الطبعة العربية لرسالة اليونسكو عن هيئـة اليونسكو — القاهرة — مارس ١٩٨١ العدد ٢٣٦ .

المراجـع الاجنبيـة :

14. Adams, R.C., Daniel, A., Rullman, L.: **Games, Sports and exercises for the Physically Handicapped».** Lea & Febiger, Phildelphia, 1972.

15. Guttman L. : **Text Book of sport the Disabited, London,** 1976.

16. Hirschberg, G., Lewis, Vaughan P. : **Rehabilitation.** Second Edition, J. B. Lippincott company. Philadelphia. N.Y., San., Tor., 1976.

17. Josephine P.K. : **A New Kind of Joy :** Special olympics Inc. Jr. Foundation Washington D.C. (1975 — 1977).

18. O'Morrowg. S. : **Therapeutice Recreation A Helping Profession,** Reston Publishing com., Inc., Virginia, 1979, p. (113 — 121).

19. Kraus, R. : **Therapentice Recreation Service Principles and practices.** Saunders Company, Phil., Lon., 1975.

20. Kinipping H.W., and Valeting : **Sports in Medicine** in Lichts Therapeutic Exercise, 1976, p. 354 — 374.

21. Katz V., Gordon, Ivevsen, Myers: Past History and Degree of Depression in paraplegic Individuals. Paraplegia 16 (1), May 1978, p. 4 — 21.

22. Riedev, LL. : **Sport Psychology for Handicapped,** International Journal of Sport Psychology, Edizioni Luigi Pozzi — Rome, 1979, (p. 184 — 185).

استمارة تقييم الذات
الصورة (أ)

(ملحق ١)

الرقم : **التاريخ :**

— فيما يلى بعض العبارات التى يستخدمها الناس ليصفوا أنفسهم . اقرأ كل عبارة وضع دائرة حول أى رقم على يسار العبارة بحيث تنطبق مع حالتك التى تشعر بها حاليا اى فى هذه اللحظة بالذات . لا توجد اجابات صحيحة وأخرى خاطئة .

— لا تضيع وقتا طويلا أمام اى عبارة ، وحاول أن تحدد الاجابة التى تصف بدقة ما تحس وتشعر به الآن .

		اطلاقا	أحيانا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
١	أنا حاسس أننى هادىء	١	٢	٣	٤
٢	أنا شاعر أننى مطمئن وعندى أمان	١	٢	٣	٤
٣	متهيأ لى أن أعصابى مشدودة	١	٢	٣	٤
٤	عندى شعور بالندم	١	٢	٣	٤
٥	أنا شاعر أننى على راحتى خالص	١	٢	٣	٤
٦	متهيألى ان حالتى مش على طبيعتها	١	٢	٣	٤
٧	أنا متضايق دلوقت وخايف ان حظى يطلع وحش	١	٢	٣	٤
٨	أنا شاعر ان عندى استقرار	١	٢	٣	٤
٩	أنا شاعر بقلق	١	٢	٣	٤
١٠	أنا حاسس أننى مرتاح	١	٢	٣	٤
١١	أنا حاسس أنى عندى ثقة فى نفسى	١	٢	٣	٤
١٢	أنا شاعر أننى عصبى	١	٢	٣	٤
١٣	أنا متهيألى زى ما اكون مضطرب	١	٢	٣	٤
١٤	أنا حاسس ان أعصابى مشدودة على الآخر	١	٢	٣	٤
١٥	أنا أعصابى مستريحة	١	٢	٣	٤
١٦	أنا حاسس بالرضا	١	٢	٣	٤
١٧	أنا بالى مشغول	١	٢	٣	٤
١٨	أنا حاسس أننى متوتر خالص ومزاجى متعكر	١	٢	٣	٤
١٩	أنا شاعر أننى مسرور	١	٢	٣	٤
٢٠	أنا شاعر بأنى فرحان	١	٢	٣	٤

(٢)

استمارة تقييم الـــذات

(الصـــورة ب)

الرقم : **التـاريخ :**

— فيما يلي بعض العبارات التى يستخدمها الناس ليصفوا أنفسهم . اقرأ كل عبارة ثم ضع دائرة حول أ رقم على يسار العبارة بحيث ينطبق على حالتك التى تشعر وتحس بها بصفة عامة .

— لا تـــوجد اجابات صحيحة واخرى خـاطئة .

— لا تضيع وقتا طـويلا أمام أى عبارة . وحاول أن تحدد الاجابة التى تصف حالتك بصفة عامة كما تحس وتشعر .

	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
٢١ — أنا شاعر بأنى فرحان	١	٢	٣	٤
٢٢ — أنا باتعب بسرعـــة	١	٢	٣	٤
٢٣ — أنا شاعر اننى زى ما أكون مستعجل	١	٢	٣	٤
٢٤ — أنا نفسى أبقى سعيد زى ناس اللى باين عليهم السعادة .	١	٢	٣	٤
٢٥ — فيه حاجات باخسرها لاننى مش باقـدر اشغل مخى بسرعة كفاية .	١	٢	٣	٤
٢٦ — انا حاسس انى مستريح .	١	٢	٣	٤
٢٧ — انا هادى واعصابى باردة (واقدر اجمع)	١	٢	٣	٤
٢٨ — أنا حاسس ان فيه صعوبات بتتكوم على ومش قادر اتغلب عليها .	١	٢	٣	٤
٢٩ — ساعات باتضايق من حاجـات وان جيت للحقيقة الحاجات دى مش لازم الواحـد يتضايق منها .	١	٢	٣	٤
٣٠ — أنا ســـعيد .	١	٢	٣	٤
٣١ — انا ميال لاخذ الامور بجد من غير هزار .	١	٢	٣	٤
٣٢ — انا حاسس اننى معنديش ثقة فى نفسى .	١	٢	٣	٤
٣٣ — انا شاعر اننى مطمئن وعندى أمان .	١	٢	٣	٤
٣٤ — باحاول اننى ابتعـــد عن المشاكل أو الصـــعوبات .	١	٢	٣	٤
٣٥ — أنا شـــاعر اننى عندى خـوف .	١	٢	٣	٤
٣٦ — أنا مبســـوط وراضى .	١	٢	٣	٤
٣٧ — فيه أفكار مش مهمة فى مخى بتضايقنى .	١	٢	٣	٤
٣٨ — لما أفشل فى حاجة ما أقدرش ابعدها عن تفكـــيرى .	١	٢	٣	٤
٣٩ — أنا شخصى متزن وثابت .	١	٢	٣	٤
٤٠ — بابقى متوتر ومش مستريح لمـــا بافتكر خصوصياتى والحاجات التى أميل لهـــا واهتم بهـــا .	١	٢	٣	٤

مرفق رقم (٣)

تقسيم الوحـــدة

تنقسم الوحدة التدريبية الى الاجزاء التالية :

١ ـــ **تـــــدفئة** : وتؤدى على الكراسى المتحركة يتخللها العاب ترويحية صــــغيرة واعداد لاجهزة الجسم المختلف للعمل .

٢ ـــ **تمرينـــات** : لها تأثير مباشر على أعضاء الجسم المختلفة كالتقوية ، المرونة ، الدورة الدموية ، التنفس .

٣ ـــ **العاب قوى** : وتشمل على (جرى ٣٠ م ، ٦٠ م ـــ موانع ٦٠ م ـــ رمى قرص ـــ رمى جلة ـــ رمى رمح) .

٤ ـــ **ختام وتهدئة** : لا تتضمن نشاط عضلى ولا تهدف الى تعليم .

وكان الزمن فى الوحدة الواحدة (٣٠ر١)ساعة على النحو التالى :

رقم	نـــــوع النشا	الزمن فى الوحـــدة	عدد الساعات فى البرنامج ككل	الزمن بالنسبة للبرنامج ككل
١	ـــ تدفئةوالعاب ترويحية	٢٠ ق	٨ س	٥ر٢٢ فى المائة
٢	ـــ تمرينات	٢٠ ق	٨ س	٥ر٢٢ فى المائة
٣	ـــ العـــاب قـــــوى	٤٥ ق	١٨ س	٥٠ فى المائة
٤	ـــ ختـــــام	٥ ق	٢ س	٥ فى المائة

وقد تم توزيع الانشطة على (٦) اسابيع فى الفترة الزمنية للبرنامج (٣٦) ساعة مقسمة الى (٢٤) وحدة بمعدل (٦) ساعات فى الاسبوع مقسمة الى (٤) أيامبمعدل (٣٠ر١) ساعة فى اليوم .

مرفق رقم (٤)
نموذج لوحـــدة تـــدريبية

رقم الوحدة	التقسيم	المحتـــــويات

التــــدفئة (الجلوس على الكرسى المتحرك) المشى بدفع الكرسى المتحرك ، للجرى بالكرسى المتحرك مع تغير سرعات الجرى ، تعلم الوضـــع الصحيح للجلوس على الكرسى المتحرك .

(الجلوس على الـكرسى المتحرك كل (:) ظهــرا لظهر . ربط العجلتين بالظهر من الخلف بحبل) .. رسم خط أو وضع حبل بينهما .. ولعبة شـــد الحبل .

— تسليم واســتلام كرة طبية .

— جمع أدوات متفرقة بالملعب وادخالها فى صندوق موضوع أماما على مســـافة .

تمرينــــات أذرع : (الجلوس على الكرسى المتحرك) التصــفيق بالذراعين أماما (١ — ٢) عاليا (٣ — ٤) خلف الكرسى (٥ — ٦) الرجـــوع للوضع الابتدائى (٧ — ٨) يكرر التمرين (١ — ٨) .

— (الجلوس على الكرسى المتحرك) اهتزاز الذراعين من الـكتفين بجانب الكرسى (أماما — خلفا) .

ثنى الجذع : (الجلوس على الكرسى المتحرك الذراعين عاليا) تبادل ثنى الجذع جنبا بدون ارتداد (١ — ٢) الرجوع للوضع الابتدائى (٣ — ٤) يكرر فى الاتجاه الاخر (٥ — ٨) يكرر التمرين مـــع الارتداد (١ — ٨) .

لفت الجذع : (الجلوس على الكرسى المتحرك) لفت الجذع للجهة اليمنى مع التصفيق باليدين على جانب الكرسى (١ — ٢) الرجوع للوضع الابتدائى (٣ — ٤) يكرر فى الاتجاه الاخر (١ — ٤) يكرر على جانبى الكرسى .

قـــوة : (الجلوس على الكرسى المتحرك) . مسك يدى الكرسى بالكفين مع ثنى المرفقين) الشد الاعلى لرفع الجسم عن الكرسى وفـــرد المرفقين (١ — ٤) الرجوع للوضع الابتدائى (٥ — ٨) يكرر (١ — ٨) .

العاب قوى رمى القرص :

تدريبات لحمل القرص والمرجحة فى جميع الاتجاهات .

— مسك القرص بالطريقة الصحيحة .

— مرجحة الذراع الحاملة للقرص فى حركة بندولية للامام والخلف مع تزايد السرعة تدريجيا .

رقم الوحدة	التقسيم	المحتـــــــويات
		— يكرر ما سبق ثم ترك القرص بخفة أماما عاليا عند مستوى أعلى من الكتف بقليل ويلتقط ثانيا .
		— يكرر مسك القرص والمرجحة ثم دوران الذراع دورة كاملة .
		— حمل القرص والمرجحة خلفا واماما ليقاطع امام الجسم من اليمين لليســــار .
		— مرجحة الذراع الممسكة للقرص امام الجسم من اليمين لليســـار على أن يكون موازنا للارض مع التدريب على زيادة الحركة .
ختــــــام	تمرينات تهدئة . . رفع الذراعين . خفض الذراعين — شهيق — زفير .	

مستخلص

الترويح الرياضى وأثره على القلق النفسى وعلى بعض جوانب الشخصية للفتيــــات المعــــاقات

د. ليلى السيد أحمد فرحات

تهدف هذه الدراسة الى محاولة التعرف على اثر الرويح الرياضى على القلق كحالة وكسمة وعلى أبعاد مقياس منسوتا المتعدد الاوجه للشخصية ، وعلاقة الترويح الرياضى بالقلق كحالة وكسمة وابعاد مقياس منسوتا ، وتكونت عينة البحث من ٢٤ فتاة معاقة بمدينة الوفاء والامل بالقاهرة . مصابات باعاقات جسمانية . واسفرت نتائج الدراسة عن : عــدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لمقياس القلق كحالة والقلق كسمة ، ومقياس منسوتا المتعدد الاوجه للشخصية قبل وبعد تطبيــق البرنامج الرياضى الترويحى الا انها فى بعض المتغيرات التى تقيسها هذه المقاييس قربت من الدلالة الاحصائية حيث أن متوسط القياس البعدى للمجموعــة التجريبية أفضل من القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى غالبية المقاييس وذلك لان طبيعة هذه الامراض لا تستجيب بسرعة للتغير ولكن لو استمرت الفتيــات فى ممارسة الانشطة الترويحية على المدى الطويل ستكون النتائج افضل ، بجانب استنتاج معامل ارتباط قوى ذى دلالة احصائية يدل على التفاعل والترابط بين البرنامج الرياضى الترويحى والمقاييس المطبقة فى هذه الدراسة .

« تقويم طالبات كليات التربية الرياضية فى مادة التدريب الميدانى »

د. فاطمة عوض صابر

مقـدمة ومشكلة البحث :

ان مناهج اعداد المعلم تهدف الى مساعدة الطلاب المعلمين على النمو فى المفاهيم والاتجاهات والمهارات الضرورية لعمل المعلم ، واذاكانت كل مكونات برامج الدراسة بكليات التربية الرياضية تسهم فى بناء الكفاءات المطلوبة ، فان التدريب الميدانى يعد موقفا فريدا تتوافر فيه الفرصة لتقويم تقدم الطالبة ، لانه الاختبار الحقيقى للكفـاءة الكلية للطالبة على المستوى الاجرائى .

والتقويم فى التدريب الميدانى هو تحديد قيمة الخبرات ونتائجها فى ضوء مجموعة من المبادىء والاهداف المحددة ، ولا يجب أن ينظر اليه كعملية ختامية تتم فى نهـاية الخبرة . فعملية التقويم عملية دينامية ومستمرة هدفها النهائى هو النمو المهنى المستمر للطالبة ، ومحاولة اعادة تنظيم الخبرات باستمرار لتسهم فى هذا النمو . وعلى ذلك فالتقويم هو اكثر من مجرد تقرير درجة أو تكملة قائمة ، لان هذه الاعمال ليس لها الا اثر قليل فى توضيح قدرة الطالبة الحقيقية . وذلك لان التقويم ليس تقريرا ، بل انه عملية متداخلة فى الخبرة الكلية للطالبة ، ومتكاملة معها ، وعلى ذلك فعملية التقويم ليست قائمة بتقديرات « ممتاز — جيد — ضعيف » ، انها عملية عقلية متضمنة عـدة اسئلة تسأل « لمـاذا ؟ وكيف ؟ » انها ليست الدرجة النهائية ، ولكنها ما يدور حول التدريب الميـدانى كله .

وبالرغم من وجود اساليب التقويم الموضوعية ووسائل التقدير المقننة لتقـويم مستوى الطالبات فى مادة التدريب الميدانى ، الا أن غالبية الموجهات يستخدمن اسلوب الملاحظ غير المقننة كأداة لتقويم تدريس الطالبة وجميع انماط سلوكها فى مادة التدريب الميدانى ، ومن خلالها يتم تقدير درجات كل من أعمال السنة وامتحان آخر العـام الدراسى ، واصدار الحكم على مدى تحقيق الاهداف المرجوة وفق ما تقرره مناهـج الدراسـة .

وتعتبر الدرجات التى تحصل عليها الطالبة من أعمال السنة فى مادة التدريب الميدانى ، هى المؤشر الذى يوضح التغييرات التى تطرأ على تدريسها أثناء قيامهـا بالمحاولات المتتالية للتعلم استعدادا لامتحان آخر العام الدراسى الذى يهدف الى قياس ما توافر للطالبة من مهارات اكتسبتها من تدريس التربية الرياضية فى مدارس التدريب فى فترة زمنيـة معينـة .

(*) د. فاطمة عوض صابر : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية — جامعـة حلـوان .

والتقديرات الموضوعية هى تلك التقديرات التى لا تتأثر بعوامل شخصية تزيد أو تنقص من قيمة الصفة التى تقيسها . كما أنها تلك التقديرات التى لا تشعر فيهـــا أى طالبة بأنها قد غبنت من وجهة نظر معينة . وتقديرات أعمال السنة التى تصدرها الموجهات فى مادة التدريب الميدانى ، هى تقديرات ناتجة عن سمات فكرية وشخصية متعددة ، وقد توصف فى بعض الاحيان بأنها تقديرات ينقصها الحياد العلمى والصفة الموضوعية فى التقويم ، حيث يلعب التقدير الذاتى فيها دورا كبيرا فى تغيير قيمـــة الصفة المقيسة ، وقد يرجع السبب فى هذا الى نظام توزيع طالبات الصف الواحد على أكثر من موجهة من اقسام الكلية المختلفة ، فتختلف تبعا لذلك معايير تقويم الطالبات بين الموجهات المختلفات عندما تقوم كل منهن بتقويم طالباتها ، بالاضافة الى عدم وجود اتفاق عما يتم يقويمه بالفعل بين الموجهات المختلفات ، وكذلك عدم وجود أهـــداف محددة اجرائية لمـــادة التدريب الميدانى حتى يســـهل تقويمها تقويمـــا أقرب الى الموضـــوعية .

وتستمد هذه الدراسة أهميتها من الدور الكبير الذى تلعبه درجات أعمـــال السنة ومقدارها (٨٠) درجة ، فى تحديد مستقبل الطالبات حيث تمثل درجاتها بالنسبة لمـــادة التدريب الميدانى ٤٠٪ من المجموع الكلى للدرجة التى تحصل عليها الطالبة فى امتحان آخر العام . أما درجة امتحان آخر العام والتى تمثل ٦٠٪ من الدرجـــة الكلية ، فانها تكون موزعة على درسين تقوم الطالبة بتدريسهما ، وفى الصف الثالث قد تقوم الموجهة الداخلية التى توجه الطالبة طوال العام باعطاء هذه الدرجة ، وقد تعطيها الدرجة على درس واحد فقط ، أما فى الصف الرابع فان الموجهة الداخلية بالاضافة الى موجهة خارجية (أى من خارج الكلية) تقومان باعطاء الطالبة الدرجة بالتساوى بينهما ، اى كل واحدة منهما تعطى الطالبة درجة الامتحان النهائى من (٦٠) أى تمثل درجة كل منهما ٣٠٪ من الدرجة النهائية .

ومما هو جدير بالذكر أن عدم تقدير الموجهة لدرجة الطالبة بدقة ، يؤدى الى تغيير تقديرات النتائج وعدم تحقيق عدالة التقويم بين الطالبات ، وذلك لان كثيرا من الموجهات يعتمدن فى تسجيلهن لمـــا يدور فى الدرس على كتابة ملاحظات متفرقة ، كما يعتمد البعض منهن أحيانا على الذاكرة ، مما يؤدى غالبا الى الجزئية والذاتيـــة فى التقويم ، ومن البديهى أن التسجيل الكامل والدقيق لكل ما دار فى الدرس يســـاعد على التقويم السليم ، وتتطلب الملاحظة الموضوعية السليمة استخدام وسيلة تتوافر فيها المعايير السليمة . وتعتبر الباحثة أن بطاقة الملاحظة التى تتضمن مقياسا للتقويم، والتى تتيح الفرصة لاضافة عبارات وصفية للمواقف المختلفة أيضا ، هى أفضـــل الوسائل العلمية وأكثرها فائدة .

ولقد قامت الباحثة بدراسة درجات أعمال السنة كظاهرة قائسة لجهود الطالبة فى فترة التدريب المنفصل ، وعلاقتها بدرجات امتحان آخر العام الدراسى الذى يعتبر ظاهرة قائسة لمستوى تحصيل الطالبة النهائى فى مادة التدريب الميدانى . حتى تكون منطلقا علميا للباحثة لاثبات عدم موضوعية التقويم فى مادة التدريب الميدانى .

ولقد قامت الباحثة بحصر درجات الطالبات فى الصف الثالث عام ١٩٨٠/٧٩ بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية وكان عدد الطالبات (٣٠٠) ، ثم تتبعت درجاتهن فى الصف الرابع ١٩٨١/٨٠ ، ولكن قل عددهن واصبح (٢٨٥) طالبة . وذلك لكى تعزز عدم موضوعية التقويم . والجداول رقم (١) ، (٢) توضح النتائج التى توصــلت اليهـــا الباحثة .

جــدول رقم (١)

المتوسطات ، والانحرافات المعيارية لدرجات كل من أعمال السنة وامتحان آخر العام الدراسى للصف الثالث ١٩٨٥/٧٩ ، والصف الرابع ١٩٨١/٨٠

الفرق الدراسية	درجات أعمال الســنة		درجات امتحان آخر العام	
	م	ع	م	ع
الصــف الثــالث (١٩٨٠/٧٩)	٥٩	٧٫٧٩	٨٩	٩٫٣٢
الصــف الرابــع (١٩٨١/٨٠)	٦٣	٨٫٨١	١٠٠	٩٫١٩

جــدول رقم (٢)

معامل الارتباط لمتوسط درجات أعمال السنة ، ومتوسط درجات امتحان آخر العام الدراسى للصف الثالث ١٩٨٠/٧٩ ، والصف الرابع ١٩٨١/٨٠

الفــرق الدراســـــية	معامل الارتباط بين درجات أعمال السنة وامتحان آخر السنة	مستوى الدلالة
الصف الثالث (١٩٨٠/٧٩)	٠٫٤٧	غير دال
الصف الرابع (١٩٨١/٨٠)	٠٫٥١	غير دال

توضح بيانات الجدولين السابقين رقم (١) ، (٢) ما يأتى :

ارتفاع قيم الانحراف المعيارى ، مما يدل على عدم تجانس درجات عينة الطالبات، وبمقارنة قيمة الانحراف المعيارى لكل من أعمال السنة وامتحان آخر العام نستطيع الحكم بأن هناك تشتتا فى درجات امتحان آخر العام ودرجات أعمال السنة للصفين الثالث والرابع . وقد يرجع ذلك الى أن درجات أعمال السنة ودرجات امتحان آخر العام تتباعد قيمها عن المتوسط الحسابى . وقد يرجع ذلك الى عدم موضوعية التقويم، كما أن تقدير درجات الطالبات ينقصها الحياد العلمى نظرا لعدم وجود وسيلة موضوعية أو معايير سلوكية يمكن تقويم الطالبة على أساسها .

— كما دلت النتائج على ان معامل الارتباط بين درجات أعمال السنة ودرجات امتحان آخر العام غير دال ، حيث بلغ فى الصف الثالث (٤٧ر) ، وفى الصف الرابع (٥١ر) . وترجع الباحثة ذلك الى ذاتية التقويم ، وعدم وجود اتفاق عما يتم تقويمه ، كما قد يرجع لعدم وجود بنود. محددة يتم على أساسها تقويم الطالبة فى مادة التدريب الميدانى . وهذا مما دعا الباحثة الى محاولة وضع بطاقة لتقويم مستوى أداء الطالبات فى مادة التدريب الميدانى حتى تصبح وسيلة أقرب للموضوعية من الطريقة الحالية عند تقويم الطالبات ، ولقد عمدت الباحثة قبل بناء هذه البطاقة الى جمع الحقائق من الدراسات النظرية ، والدراسات السابقة العربية منها والاجنبية ، والتى تمت حول بطاقات تقويم المعلمين التى يستخدمها الموجهون التربويون .

اولا — دراسات حول اعداد بطاقة تقويم المعلم :

١ — الدراسة التى قامت بها هيئة التدريس (بكلية المعلمين بالقاهرة عام ١٩٥٨ ، لوضع بطاقة لمساعدة الموجهين التربويين والمشرفين على تقويم المعلمين ، وطلاب دور المعلمين خلال مهمتهم ، وهى بطاقة تضم ٢٠ عنصرا (١٢) .

٢ — الدراسة التى قام بها أحمد زكى صالح حول بطاقة تقويم المعلم ، والتى حدد بها الصفات اللازمة لنجاح المعلم فى عمله بأربعين صفة ، (٢٠) صفة تحت الصفات الشخصية ، (٢٠) صفة تحت الصفات المهنية (١) .

٣ — الدراسة التى قام بها محمد بسيونى الخطيب حول تقويم المدرس والتى اسفرت عن دليل يتضمن بنود التقويم . (١١)

٤ — الدراسة التى قامت بها زينب محمد الشربينى حول تقويم الاشراف ، والتى حددت بها بنود البطاقة فى ثلاثة بنود رئيسية وهى الملاحظات الخاصة بالمعلم، والملاحظات الخاصة بالتلاميذ ، ثم الملاحظات التى يأخذها الموجه من مدير المدرسة ثم قامت بتقسيم هذه البنود الى (٣٤) بندا فرعيا . (٥)

٥ — الدراسة التى قامت بها صالحة محيى الدين سنقر عن تطوير الاشراف الفنى والتى حددت فيها بنود البطاقة الى ثمانية بنود رئيسية تشمل التخطيط للتدريس، والتقويم والمادة العلمية ، الوسائل التعليمية ، والاسئلة والاجوبة وموقف التلاميذ من الدرس ، شخصية المعلم ، وبنود أخرى تملى بالتعاون مع الناظر، ثم قامت بتقسيم هذه البنود الى (٦٦) بندا فرعيا (٧) .

٦ — الدراسة التى قام بها « ريانس Rians » ، وقد استخدم بطاقة تقويم مصنفة الى فئتين :

الفئة الاولى : وتبحث فى خصائص المعلم وتضم (٢٥) عنصرا .

الفئة الثانية : وتبحث فى سلوك المعلم وتصرفات التلاميذ وتضم (١٨) عنصرا خاصة بالمعلم ، و (٤) عناصر خاصة بالتلاميذ (١٧) .

ثانيـا ـ دراسات حول صفات المعلم :

١ ـ الدراسة التى قام بها عزيز حنا (٩) والتى بحث فيها الصفات الشخصية اللازمة لنجاح طلبة كلية المعلمين فى مهنة التدريس ، وتوصل الى السمات التاليـة : سعة الافق ، التفاؤل والمهارة فى العمل ، اخلاقيات المهنة ، الميل الاجتماعى ، الديمقراطية ، الثبات الانفعالى ، التعاون ، المشاركة الوجدانية ، المظهـر الجـذاب ، والقيـادة .

٢ ـ الدراسة التى قامت بها رمزية الغريب (٤) ، ولقد سألت عينـة البحث عن الصفا التى يتميز بها المعلم الذى كان له أكبر الاثر فى نفوسهم وعن الصـفات التى تميز المعلم الذى أثر فى نفوسهم تأثيرا سيئا ، ووصلت نتيجة لذلك الى تصنيف لصفات المعلم قسمته الى ست مجموعات أساسية وهى : الصـفات الانسانية ، الصفات الخلقية ، المظهر العام ، التمكن من المـادة ، نوع القيادة، احترام القوانين المدرسية .

٣ ـ الدراسة التى قامت بها سهير بدير موسى (٦) والتى حددت فيها أهم صفات مدرس التربية الرياضية الناجح فى (٥) محاور وهى : معاملة التلاميذ ، المظهـر العام ، التمكن من المـادة ، طريقة التدريس ، احترام اللوائح والقوانين ، ثم قامت بصياغتها الى (١٥) محورا فرعيا .

٤ ـ الدراسة التى قام بها « هارت Hart » (١٦) حول وصف المعلمة المحبوبة أكثر من غيرها ، والمحبوبة أقل من غيرها ، ولقد قام باستفتاء عدد (١٠٫٠٠٠) طالبا من المدارس الثانوية ، وأظهرت الاجابات أن المعلمة المحبوبة أكثر من غيرها تتسم بالصفات الآتية : القدرة على شرح الدرس ، المرح ، التواد ، فهم التلاميذ والاهتمام بهم ، التشجيع على العمل والتحصيل ، السيطرة على الفصل، واحترام التلاميذ لها ، عدم التحيز لبعض التلاميذ ، عدم تصيد الاخطـاء ، شخصية سارة صبورة وطيبة وعطوفة .

٥ ـ الدراسة التى قام بها « ويتى Witty » (٢٢) عن صفات المعلمين والمعلمات وذلك عن طريق تحليل كتابات مجموعة كبيرة من التلاميذ والتلميذات فى موضوع المعلمة أو المعلم الذى ساعدهم أكثر . وأمكن تحديد أهم هذه الصفات فى : الشفقة ، الرحمة ، الصبر ، حسن المظهر ، عدم التحيز أو المحاباة ، المرونة، العدالة ، تقدير التلاميذ والتلميذات .

٦ — الدراسة التى قام بها « جيرسلد Jersild » (١٨) عن الصفات التى يفضلها التلاميذ فى المعلم ، توصل الى عدد كبير من هذه الصفات صنفها فى أربعة مجموعات أساسية هى :

أ — الصـــفات الانسانية مثل : حسن الطباع — طبيعى .

ب — صــفات تتعلق بالنظام مثل : محترم غير متحيز .

جـ — صـــفات تتعلق بالمظهر والخلق .

د — صـــفات تتعلق بعمله مثل : ديمقراطى — متحمس — مشوق .

٧ — الدراسة التى قام بها « وايت فيلد White Field » (٢١) وطلب من التلاميذ والتلميذات تقسيم خصائص احسن المعلمين والمعلمات ، برزت السمات التـــالية : التمكن من المـــادة ، العدل عند وضع التقديرات ، القدرة على المحافظـــة على النظـــام فى الفصل ، خفة الظل والمرح .

ثالثا — دراسات حول شروط بطاقة تقويم المعلم :

١ — الدراسة التى قام بها عبد العزيز البسام (٨) ولقد تبين من الدراسة التى قـــام بها على الموجهين التربويين أنهم يفتقرون الى الالمـــام باستخدام القياســـات العقلية الحديثة والمقننة ، وان الاستمارة التى يستخدمونها لا تلبى متطلبـــات المهمات التوجيهية ، لانها لا تعتمد على معايير محددة بالاضافة الى أنها تهمل الجوانب الخلقية والوجدانية .

٢ — الدراسة التى قام بها « بروكنربورتون Brueckner Burton » (١٤) والتى دلت على ان قوائم التقدير القصيرة غير ثابتة لدرجة أن متوسط معامل الارتباط الذى يمثل اتفاق الموجهين التربويين على عناصر هذه القوائم هو ٣٠٪ ، أما معامل الارتباط الذى يمثل النشاط الاطول ، فيتراوح بين ٢٠٪ ، ٩٠٪ ، وبلغ المتوسط حوالى ٧٠٪ ، وقد وجد أن معاملات الارتباط العالية هى التى تتعلق بالعناصر التى تتناول نواحى النشاط المفصلة والمحددة اما المعاملات المنخفضـــة فتلك التى تتصل بالعناصر العامة مثل استغلال خبرات التلاميذ ، اعطاء المعلومات الجديدة ، اقتراح الطرق للتغلب على الصعوبات . وتوصل الباحثون عن ذلك الى أن قوائم التقدير لم تخضع للموضوعية الى أقصى حد مستطاع . وكلمـــا ازدادت درجة تحليل هذه القوائم وتفصيلها كانت اكثر فائدة .

٣ — دراسة « دود Dodd » (١٥) عن نظام تقويم المعلمين فى فرنسا عام ١٩٦٨ ، والتى وصل فى نهايتها الى تصميم بطاقة ملاحظة لسلوك المعلمين تتضمن البنود التالية : تحضير الدرس — الصوت والطريقة — ادارة الصف — اســـتخدام الاسئلة — استخدام الوسائل المعينة — تقدير الدرجات — تسجيل العلامات

وتقدم التلاميذ — تقدير عام . وقد حدد خمس مراتب متدرجة لتقويم كل من هذه البنود تتراوح بين جيد جدا الى ضعيف — وارفقها ببعض التوصيات التى تساعد على تجنب النزعات الشخصية وتحقق الموضوعية .

ويتضح من الدراسات السابقة أن هناك اهتماما كبيرا لوضع بطاقة لتقويم الطلاب المعلمين والمعلمين فى مواد مختلفة — أما فى مجال التربية الرياضية فان الباحثة تشير الى أنه لا توجد دراسات تناولت عملية التقويم فى التدريب الميدانى بكليات التربية الرياضية ، ولهذا فان الهدف من الدراسة الحالية هو تصميم بطاقة لتقويم طالبات كليات التربية الرياضية فى مادة التدريب الميدانى، يتم على أساسها تقويمهن بطريقة موضوعية .

اجــراءات تنفيــذ البحث :

اولا — تحديد محاور بطاقة التقويم :

فى ضوء الدراسات سابقة الذكر ، وبالاضافة الى استعانة الباحثة بأهــداف التدريب الميدانى التى سبق أن قامت الباحثة بتحديدها فى دراسة سابقة (١٠) . رأت الباحثة أنه من الاهمية وضع بطاقة تحدد الاعمال وتؤكد على الصفات التى يجب مراقبتها، وتعتمد الموجهة على النقاط الواردة فيها كنقاط استناد ثابتة ، وبذلك يمكن أن تقترب بطاقة التقــويم من الموضــوعية .

ولقد قامت الباحثة بتحديد محاور بطاقة التقويم ، ثم قامت بعرضها على عدد (١٠) من الاساتذة فى مجال التربية وطرق التدريس والمناهج وفى مجال التربية الرياضية، للحكم على مدى أهمية المحاور . ولقد وافق الاساتذة الخبراء على جميع المحاور بعد تعديل صياغة بعضها ، وأصبحت المحاور فى صورتها النهائية ، وكذلك النسبة المئوية التى حصل عليها كل محور من المحاور الخمسة ، كما هو مبين بالجدول رقم (٣) .

ثانيــا — تصميم بطاقة التقــويم : *

أمام التعدد الكبير فى طرق تصميم البطاقة ، اختار البحث اسلوب مدخل النظم فى التعليم (٢٠) الذى يقوم على وضع الاهداف وتحديدها وصياغتها صياغة سلوكية . ومن ثم بحث السلوكيات التى تعتبر مثيرات . والتى يقوم بها المعلــم ، ومن ثم بحث السلوكيات التى يقوم بها التلاميذ كاستجابات على ما قدمه المعلم من مثيرات ، وأخيرا التقويم والتعزيز سواء ما كان منه تقويما معرفيا ، أم تقويما انفعاليا الذى يتبين للملاحظ من موقف التلاميذ واستجاباتهم .

واستنادا على ذلك تم تحديد محاور البطاقة الرئيسية ، وبعد موافقة الخــبراء على محاورها قامت الباحثة بصياغة عباراتها السلوكية من خلال تحديد اطار للصفات الجيدة ، واطار للتدريس الجيد ، والانشطة والمفاهيم والمهارات المطلوبة لكل نشــاط،

* انظر المرفق رقم (٢)

بحيث توفر لبطاقة التقويم وصفا موضوعيا لقدرة الطالبة وامكانياتها .

ولقد كان توزيع العبارات السلوكية على محاور بطاقة التقويم عدد (١٠) عبارات سلوكية لكل محور . ثم قامت الباحثة بوضع محاور البطاقة وعباراتها السلوكية فى قائمة وأمام كل عبارة أوزان لدرجة تحقيق الطالبة لها ، وتتدرج هذه الاوزان من (١ : ٥) بحيث تحصل الطالبة على درجة واحدة عندما تقوم بأدنى درجة تحقيق للعبارة ، وتحصل على (٥) درجات عندما تحقق العبارة على أحسن مستوى لها .

بعد تصميم بطاقة التقويم قامت الباحثة بعرض القائمة بمحاورها الخمسة ، وعباراتها السلوكية الـ (٥٠) على الخبراء مرة أخرى ، ولكن الخبراء قاموا بحذف بعض العبارات واضافة عبارات اخرى ، بحيث اصبح عددها (٤٠) عبارة سلوكية فقط. وبعد اعادة صياغة عبارات البطاقة ، وادخال التعديلات اللازمة التى أشار اليها الخبراء، عرضت الباحثة البطاقة مرة اخرى على الخبراء لمعرفة اهمية كل محور ، وكل عبارة سلوكية ، ولقد اعتبرت الباحثة ان كل عبارة سلوكية وكل محور يحصل على نسبة مئوية مقدارها (٧٠٪) فأكثر يعتبر مهما ومقبولا .

ثالثا — صدق بطاقة التقويم :

بعد أن قامت الباحثة بتصميم بطاقة التقويم قامت بعرضها على عدد (١٠) من الخبراء ، من الاساتذة الحاصلين على الدكتوراه فى مجال طرق التدريس والمناهج ، وفى مجال التربية الرياضية لكى تتأكد من صدقها . وتتفق الباحثة مع « ريانس Rinas فى أنه لكى تكون البطاقة صالحة للتجريب لا بد من توفر عنصر الصدق فيها ، اى أنها تكون مقياسا صادقا حين تقيس ما وضعت لقياسه ، وذلك لان المقياس الصادق هو الذى يقيس الوظيفة التى يزعم أنه يقيسها ، ولا يقيس شيئا آخر بدلا منها أو بالاضافة اليها . (١٣)

جـدول رقم (٣)

النسبة المئوية لاهمية المحاور وعباراتها السلوكية لدى الخبراء

م	المحـاور وعباراتهـا السـلوكية	النسبة المئوية
	المحور الأول : شخصية الطالبة المعلمة .	٨٨٪
١	تتحلى بأخلاقيات تتفق وأخلاقيات المهنة قولا وفعلا (العدل والمساواة ، احترام التلميذ كانسان ، الموضوعية ، المرح ...) .	٨٤٪
٢	تقدر على تحمل المسئولية الخاصة بالمهنة (احترام المواعيد ، النظـام ، الضبط ..) .	٨٦٪
٣	تتعـاون مع العـاملين معهـا فى مجال المهنة (الناظر — المدرسون — الإداريون — العمـال) .	٨٨٪
٤	توضح الفاظها — ويرتفع صوتها بدرجة مناسبة .	٨٤٪
٥	تظهر بالمظهر اللائق بالمهنة من حيث الشكل العام .	٨٦٪
٦	تدرك مشكلات البيئة المحلية وتشارك فى حلها .	٧٠٪
٧	نشـيطة ومرحة مع التلاميذ .	٨٦٪
	المحور الثانى : اهتمام الطالبة المعلمة بتخطيط وتنفيذ الدرس .	٩٠٪
٨	تحدد الاهداف التى تسعى لتحقيقها فى درس معين تحـديدا سـليما واجرائيا .	٨٦٪
٩	تعد المـادة العلمية اعدادا جيدا .	٨٦٪
١٠	تختار الوسائل التعليمية والادوات والاجهزة الرياضية لمستوى التلاميذ، وما لديهم من خبرات سـابقة .	٨٨٪
١١	تحدد الانشطة والمهارات المناسبة لاهداف الدرس ومستوى نضـج التلاميذ ، وطرق ممارستها .	٨٦٪
١٢	تهتم باعداد الدرس وتحضيره وطريقة عرضـه .	٨٦٪
١٣	تتأكد من أن جميع التلاميذ يشاهدون النموذج عند الشرح .	٨٨٪
١٤	تختار انشطة تعليمية مناسبة لزمن الدرس .	٨٦٪
١٥	تقدم الوسيلة التعليمية فى أنسب وقت من الدرس .	٩٠٪
١٦	تقوم تلاميذها بموضوعية بهدف التشخيص والعلاج .	٨٤٪
	المحور الثالث : مراعاة الطالبة المعلمة لاسس التعلم الجيد .	٩٤٪
١٧	تحرص على اشعار التلاميذ بمدى النجاح فيما يقومون به من انشـطة ومهارات حركية .	٩٠٪
١٨	تراعى التبادل بين العمل والراحة .	٩٠٪
١٩	تراعى الفروق الفردية بين التلاميذ أثناء تعليمها اياهم .	٨٦٪

تابع جـــدول رقم (٣)

م	المحــاور وعبــاراتها الســلوكية	النسبة المئوية
٢٠	تقوم بتثبيت الاجهزة والادوات الرياضية قبل استخدامها منعا للاصابات.	٪٩٢
٢١	تمارس طرق التعرف على خصائص التلاميذ ومحاولة اشباعها .	٪٨٨
٢٢	تستخدم أساليب مختلفة لتنمية ميول التلاميذ ، واتجاهاتهم نحو التربية الرياضية ودروسها .	٪٩٠
٢٣	تكسب التلاميذ المهارات عن طريق الممارسة .	٪٨٨
٢٤	تعتنى بربط دروسها بخبرات سبق أن مر بها التلاميذ (تعليم — تثبيت — مراجعــة — قياس مســتوى) .	٪٩٠
٢٥	تراعى تعدد جوانب التعلم (معرفية — مهارية — انفعالية) .	٪٩٤
٢٦	تعتنى بتصحيح أخطاء التلاميذ فى الوقت المناسب .	٪٩٢
٢٧	تحافظ على قوام التلاميذ اثناء الدرس واليوم المدرسى .	٪٩٠
٢٨	تحرص على أن تجعل بعض أجزاء الدرس تمهيدا لدروس قادمة .	٪٨٦
	المحور الرابع : القدرة على النمو المهنى ذاتيا .	٪٨٤
٢٩	تتقبــل النقــد .	٪٨٢
٣٠	تستفيد ممن هم أقدم منها فى المهنة (الناظر — المدرسون) .	٪٨٢
٣١	تدرك نواحى القوة والضعف فى تدريسها وتدريس زميلاتها .	٪٨
٣٢	تميل للاطلاع فى مجال المهنة لزيادة معلوماتها المهنية وتتبع الجديد فيها .	٪٨٠
٣٣	تجمع الادوات والاجهزة وتوزعها بطريقة منظمة وتخزنها بطريقة صحيحة.	٪٨٢
٣٤	تهتم بمشكلات التلاميذ الشخصية والاجتماعية .	٪٨٦
٣٥	تتعاون مع الآباء فى حل مشاكل التلاميذ .	٪٨٠
٣٦	تعطف على التلاميذ وتتعامل معهم بصبر .	٪٨٦
٣٧	تساعد تلاميذها باستمرار على القيادة وتحمل المسئولية .	٪٨٤
٣٨	تشرف على التلاميذ فى الفسحة واثناء الانصراف .	٪٨٦
٣٩	تساهم فى جماعات النشاط المدرسى والمعارض والرحلات والريادة .	٪٨٢
٤٠	تهتم بأوقات فــراغ التــلاميــذ .	٪٨٤

يتضح من بيانات الجدول رقم (٣) أن جميع محاور بطاقة التقويم وعباراتهـــا السلوكية قد حصلت على نسب مئوية عالية ، وترجع الباحثة ذلك لاهمية كل محـــور وكل عبارة فى عملية تقويم الطالبة المعلمة ، كما توضح النتائج أن المحور الثالث الخاص بأسس التعلم الجيد قد حصل على أعلى نسبة مئوية (٩٤٪) بالنسبة للمحاور الاخرى، كما أن عبارات هذا المحور السلوكية قد حصلت على نسب مئوية مرتفعة وتراوحت من ٨٦٪ : ٩٤٪ ، وترجع الباحثة ذلك لاهتمام الخبراء بعملية التعلم أولا واخيرا ، على أن تتم هذه العملية بصورة جيدة .

كما اظهرت النتائج أن المحور الثانى والخاص بتخطيط وتنفيذ الدرس قد حصل على نسبة ٩٢٪ كما أن عباراته السلوكية قد حصلت هى الاخرى على نسبة مئـــوية عالية تراوحت بين ٨٤٪ : ٩٠٪ ، وقد يرجع ذلك لاهمية تخطيط الدرس وتنفيذه بصورة جيدة . اى الاهتمام بعملية التدريس الفعلية ، لان الهدف الاول والاساسى هو تخريج مدرسة للتربية الرياضية تكون مؤهلة تأهيلا مهنيا سليما .

اما المحاور الثلاثة الاخرى فان نسبتها المئوية تقل عن المحورين الاولين حيث حصل المحور الاول على (٨٨٪) والمحور الخامس على نسبة مئوية مقدارها (٨٦٪) اما المحور الرابع فانه حصل على اقل النسب وهو (٨٤٪) . وترجع الباحثة ذلك لاهتمام الخبراء بالعملية التعليمية داخل الفصل ، وتقل هذه الاهمية كلما بعدنا عن الفصـــل والملعب ، اى كلما بعدنا عن التدريس .

رابعـــا ـــ ثبات بطاقة التقويم :

بعد أن قامت الباحثة بالتأكد من صدق بطاقة التقويم عمدت الى معرفة ثباتهـــا، والمقصود بثبات البطاقة أن تؤدى الى نفس النتائج فى حال تكرار تطبيقها .

ولقد تم ثبات بطاقة التقويم باعادة تطبيقها على عدد (١٦) درسا من دروس التربية الرياضية فى مدارس التدريب الميدانى ، ولتحقيق ذلك قامت عدد (٤ موجهات) من كلية بتقويم طالباتهن (بحث قامت كل منهن على حدة بتقويم عدد ٤ طالبات) خلال تدريسهن دروس التربية الرياضية باستخدام بطاقة التقويم المقترحة .

وبعد اسبوع قامت نفس الموجهات باستخدام البطاقة على نفس الطالبات . وبحساب معامل الارتباط بين مرتى التطبيق ، كان معامل الثبات لبنود بطاقة التقـــويم كالآتى : شخصية الطالبة المعلمة (٧٥ر) ، اهتمام الطالبة المعلمة بتخطيط وتنفيـــذ الدرس (٨٤ر) ، مراعاة الطالبة المعلمة لاسس التعلم الجيد (٨٢ر) ، القدرة على النمو المهنى ذاتيا (٧٢ر) ، علاقة الطالبة المعلمة بالتلاميذ (٧٢ر) ، وهذا يدل على ثبـــات بطـــاقة التقويم .

خامسا ــ كيفية تحديد درجة الطالبة عن طريق بطاقة الملاحظة :

بالرجوع الى عبارات بطاقة التقويم نجد أن عددها (٤٠) عبارة ، كما أن أكبر وزن يمكن أن يعطى لاحسن مستوى لتحقيق هو (٥) .

فاذا ضربنا ٤٠ × ٥ = ٢٠٠

وبالرجوع للدرجة النهائية لمادة التدريب الميدانى نجد أنها ٢٠٠ درجة موزعة على (٨٠) درجة لاعمال السنة أى بنسبة ٤٠٪ من الدرجة النهائية ، و (١٢٠) درجة لامتحان آخر العام أى بنسبة ٦٠٪ ، وتكون مقسمة بالتساوى بين المتحنة الداخلية والمتحنة الخارجية بحيث تعطى كل واحدة منهما (٦٠) درجة أى بنسبة ٣٠٪ من الدرجة النهائية .

واذا أردنا تحديد درجة الطالبة من بطاقة التقويم فاننا نجمع عدد الدرجات من الخانات الخمس المقابلة لكل عبارة ثم نقوم بالعملية الحسابية الآتية :

١ ــ درجة الطالبة فى أعمال السنة =

$$\frac{\text{الدرجة التى حصلت عليها الطالبة فى البطاقة} \times ٤٠}{١٠٠}$$

٢ ــ درجة الطالبة فى امتحان آخر العام (المتحنة الداخلية) =

$$\frac{\text{الدرجة التى حصلت عليها الطالبة فى البطاقة} \times ٣٠}{١٠٠}$$

٣ ــ درجة الطالبة فى امتحان آخر العام (المتحنة الخارجية) =

$$\frac{\text{الدرجة التى حصلت عليها الطالبة فى البطاقة} \times ٣٠}{١٠٠}$$

اذن الدرجة النهائية = ناتج (١) + ناتج (٢) + ناتج (٣) .

ملخص نتائج البحث :

١ ــ تشير نتائج البحث الى اهتمام الخبراء بتخطيط وتنفيذ الدرس ، ومراعاة أسس التعلم الجيد ، اى الاهتمام بالعملية التعليمية داخل الملعب فقط .

٢ ــ كما أظهرت النتائج اهتمام الخبراء بشخصية الطالبة المعلمة وعلاقتها بالتلاميذ ونموها المهنى ولكن بدرجة تقل عن العملية التعليمية .

توصيات البحث :

ــ توصى الباحثة بوضع بطاقة التقويم المقترحة موضع التجريب لمساعدة القائمين بالتوجيه فى عملية تقويم الطالبة المعلمة بطريقة أقرب الى الموضوعية .

المراجع العربية والاجنبية :

١ ـ **احمد زكى صالح** : بطاقة تقويم المدرس . كراسة تعليمات . القاهرة دار النهضة العربية ـ ١٩٥٩ .

٢ ـ **السيد محمد خيرى** : الاحصاء فى البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية . الطبعة الرابعة . دار النهضة العربية ـ القاهرة ـ ١٩٧٠ ، ص ٣١٣ ، ص ٣١٤ .

٣ ـ **رمزية الغريب** : التقويم والقياس النفسى والتربوى . القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية . ١٩٧٧ ، ص ٩٢ ، ١٠٩ .

٤ ـ **رمزية الغريب** : ابحاث فى علم النفس ، القاهرة ، مطبعة لجنة البيان العربى ، ١٩٦٠ .

٥ ـ **زينب محمد حلمى الشربينى**: تقويم الاشراف على التربية العملية فى ميدان تدريس اللغة الانجليزية ، رسالة ماجستير غير منشورة ـ كلية التربية ـ جامعة عين شمس ـ ١٩٧٤ .

٦ ـ **سهير بدير موسى** : بحوث فى مجال التربية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨ ، ص١٣٣ : ١٦٦.

٧ ـ **صالحة محى الدين سنقر** : تطوير الاشراف الفنى فى مجال التعليم الابتدائى بسوريا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٧٨ .

٨ ـ **عبد العزيز البسام** : مهمات الاشراف التربوى ـ مجالاته ـ طبيعة عملياته ـ مقوماته ـ دراسة ميدانية ـ مجلة التوثيق التربوى ـ العدد ١٢ ، بغداد ١٩٧٤ ص ١٧ ـ ٤١ .

٩ — عـــــزيز حنـــــا : الصفات الشخصية اللازمة لنجاح طلبة كليات المعلمين فى مهنة التـــدريس ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ١٩٦٥ .

١٠— فاطمـــة عوض صـــــابر : تقويم أهداف التدريب الميدانى بكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية ، دراسات وبحوث ، جامعة حلوان .

١١— محمد بســـيونى الخطيب : تقويم المدرس ، رسالة ماجستير غير منشورة — كلية التربيـــة — جامعـــة عين شمس ، ١٩٦٠ .

١٢— وزارة التربيـــــة والتعليم : اســـتمارة تقويم المعلم فى التربية العملية ، كلية المعلمين — قسم التربية وعلم النفس ، القاهرة ١٩٥٨ ، استنسل .

١٣— يوسف الشيخ ، عبد الحميد جابر : ســـيكولوجية الفـــروق الفردية ، دار النهضـة المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٤ ص ٦٥ .

14. Eirneckner Burton A S. Supervision. N. Y. Appleton Century Crofts, Inc. 1974. pp. 423 — 426.

15. Dodd. W.A. Primary School inspection Oxford University Press. 1968, pp. 96 — 98.

16. Hart, F., Feacher and Teaching. N. Y. Macmallan Comp. 1934, pp. 250 — 242.

17. Henry, Marvis A. and Beasley W. Wayne. Supervising Student Teachers. Terr Haute, Indiana Sycamore Press. 1972. pp. 155 — 156.

18. Jersild, A.T. Child Psychology, N.Y. Prentice Hall. 1954.

19. Lowis Lengrand. «Une Methode Active pow l'cole d'aujourd'hui» (Actualités pedagogique et psycologique Paris 1971) V. 23 (4), p. 29.

20. Tibble W. J. The future of Teacher Education (London: Routledge and Kegen Paul, 1971, pp. 94 — 101.

21. White Field, V.J., Pupil Assesement of Characteristics of Superior Junior School Teacher. Los Anglos, California, 1963.

22. Witty P. A. Some Characteristics of the Effective Teacher. Educational, Administration, 1950, pp. 193 — 205.

« بعض الفروق الفسيولوجية (الوظيفية) لاجهزة الجسم الحيوية التى تؤثر على المستوى الرياضى للجنسين »

د. فريال ابراهيم رمزى

مقـــــــدمة :

ان الفرق بين الجنسين فى تطور وتحسن المستوى الرياضى وكذا فى درجـــة تكيف الجسم على أداء الانشطة الرياضية (الجسمانية) المختلفـــة ، لا يرتبط فقط بمراحل النمو ، بل هو أيضا يتأثر تأثرا كبيرا بدرجة كفاءة الاجهزة الحيوية بالجســـم (القلب والجهاز الدورى ، الجهاز التنفسى ، الجهاز العضلى ... الخ) .

لكن هذا لا يعنى أن مراحل النمو وكفاءة الاجهزة الحيوية للجسم ، هما العاملان الرئيسيان للفروق الواضحة فى المستوى الرياضى للجنسين ، بل ان هناك عـــوامل أخـــرى نذكر منهـــا :

١ — عوامل حضارية ثقافية تتناقلها الاجيال جيلا بعد جيل (تفوق الرجل فى القوة، التفرقة فى الاعمال التى يقوم بها كل منهم ، قصر بعض الالعاب على الرجال فقط أو على النساء فقط ، المساواة فى حقوق الرجل والمرأة .. الخ) .

٢ — عوامل وراثية لم يتكشف بعد سرها الكامل وتأثيرها على المستوى الرياضى بينما تمتلك المرأة كروموزمات موحدة XX (نجدها عند الرجل مختلفة (XY,

٣ — عوامل هرمونية ، وهى ذات أثر أكبر من خلايا الجسم على تشكيل وســـلوك الجســـم الانســـانى .

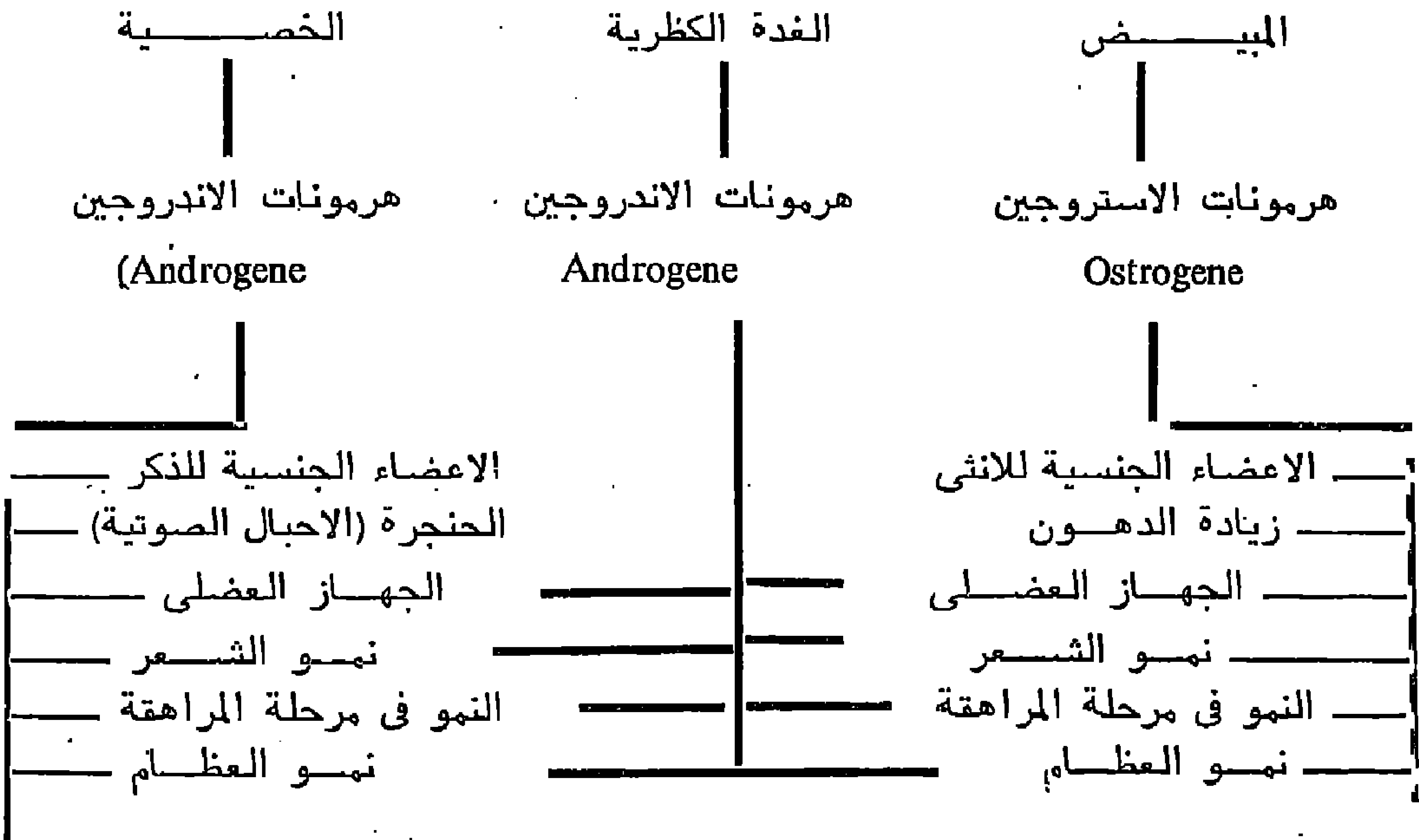
ولاهمية تأثير بعض الهرمونات وخاصة هرمونات الجنس على المستوى الرياضى للجنسين ، سنذكر بعضا من هـــذه التأثيرات واسبابهـــا ، قبل أن نتعرض لشرح الاختلافات الاخرى والخاصة بالاجهزة الحيوية للجسم .

د. فريال ابراهيم رمزى : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية — جامعـــة حلـــوان .

هرمــونات الجنس

بجانب وظيفتها الخاصة بالنمو الجنسي ، تؤثر أيضا هرمونات الجنس (هرمونات الانثى وهي الاستروجين Ostrogene ، هرمونات الذكــر وهي الاندروجــين Androgene على كثير من الوظائف الحيوية للاجهزة المختلفة بالجسم . فهرمون التستوستيرون مثلا Testosteron والذي يعتبر من أهم هرمونات الذكر ، يزيد من حجم وقوة العضلات وذلك بارتفاع نسبة البروتين في العضلات والذي يتبعه زيادة في مساحة الجسم الخالية من الدهون ، مما يترتب عنه تحسن القوة العضلية عنــد الذكــور .

ومما يذكر أيضا عن تأثير هرمونات الاستروجين Ostrogene والانــدروجين Androgene أن التأثيرات الفسيولوجية لهما تنعكس على المظهر الحــــركي الخارجي لكل من الجنسين . حيث تعمل هرمونات الذكر على زيادة نشاط الاجهزة الحيوية للرجل زيادة ملحوظة . أما هرمونات الاستروجين Ostrogene فهــو يناسب أنوثة المرأة ويظهر تأثيره جليا في مرحلة الاستشفاء ، حيث ثبت بالتجــارب العديدة مســاعدة الاستروجين على ارتخاء العضلات وكذا زيادة سريان الــدم فيها . ولا يعني هذا أن الاستروجين والاندروجين يقفان موقف الندية ، بل التعــاون للتأثير المتكامل بينهما لاهداف بيولوجية بالجسم . وما زالت الاسئلة الكثيرة الخاصة بهما والتي تهمنا في المجــال الرياضي وعلاقتها بالجهاز العصبي المركزي من المشاكل التي لم يصل الباحثون الى حلها حتى الآن .



شــكل (١) : تأثير الهرمونات وخاصة أثناء مرحلة المراهقة .

القلب والجهـاز الدورى التنفسى

ان اداء اى عمل جسمانى متواصل يتطلب فى المقـام الاول حصول الجسـم باسـتمرار على الطاقة اللازمة له وكذا على ما يحتـاجه من الكميـة المطلوبة من الاكسوجين . وحصول الجسم على الاكسوجين يتم عن طريق الجهاز التنفسى ، نقله للعضلات العاملة — يكون بواسطة الجهاز الدورى (الدم) . لهذا يعتبر الجهاز الدورى والجهاز التنفسى من أهم الاجهزة الحيوية بالجسم التى تأثر تأثيرا مبـاشر على كفـاءة الفرد الجسمانية وخاصة للاشخاص الرياضيين .

وتجمع للدراسات والابحاث السابقة (اسرائيل Israel ١٩٧٩ ، هولمان وهتنجر Hollmann Hett Inger ١٩٧٦) التى اجريت لمعرفة قدرة الجهـاز الدورى للمرأة على التكيف أثناء التدريب الرياضى ، ان الجهاز الدورى للمرأة يرتبط تكيفه ارتباطا وثيقا بالمستوى الوظيفي له والذى يختلف تماما عن الرجل .

والاختلافات الفسيولوجية فى الجهاز الدورى والجهاز التنفسى بين الجنسين مثل:

عدد ضربات القلب ، حجم القلب (حجم الدم) ، كمية الاكسوجين التى يحصـل عليها الجسم ، السعة الحيوية للرئة ... الخ ، تسير فى خط متواز مع نمو الجسم.

فى نهاية النمو يصل وزن القلب مثلا ما يساوى من ١٢ : ١٤ مرة وزنه عنـد الولادة للاناث ، بينما زيادته عند الذكور تصل الى من ٢٠ : ٣٠ مرة . والنسبة الاكبر فى هذه الزيادة تحدث فى مرحلة المراهقة (من ١٣ : ١٤ سنة عند الاناث ، من ١٦ : ١٧ سنة عند الذكور) . أما اكبر زيادة فى حجم القلب فهي عند الاناث فى سن من ١١ : ١٣ سنة وللذكور من ١٣ : ١٥ سنة (هولمـان Hollmann ١٩٥٩ ، هوفمان Hoffmann ١٩٧٥ ، كويل Keul ١٩٧٥ ، نيكر Nocker ١٩٧٤) . وقد سجل نيكر Nocker ١٩٧٤ ، ١٩٧٦ للاناث ، والذكور من سن ١٠ : ١٤ سـنة زيادة فى حجم القلب من ٣٦٤ سم٣ : ٧٠٩ سم٣ .

السـن	غـير المـدربين		المدربـون	
	الانـاث	الذكـور	الانـاث	الذكـور
٥ر١١	٦ر٣٥٧	٤٠٨	٤٢٠	٤٣٩
٥ر١٢	٤٠٩	٤٦١	٤٧٢	٢ر٤٨٤
٥ر١٣	٥ر٤٧٦	٥١٦	٥ر٥١٧	٥٤٦

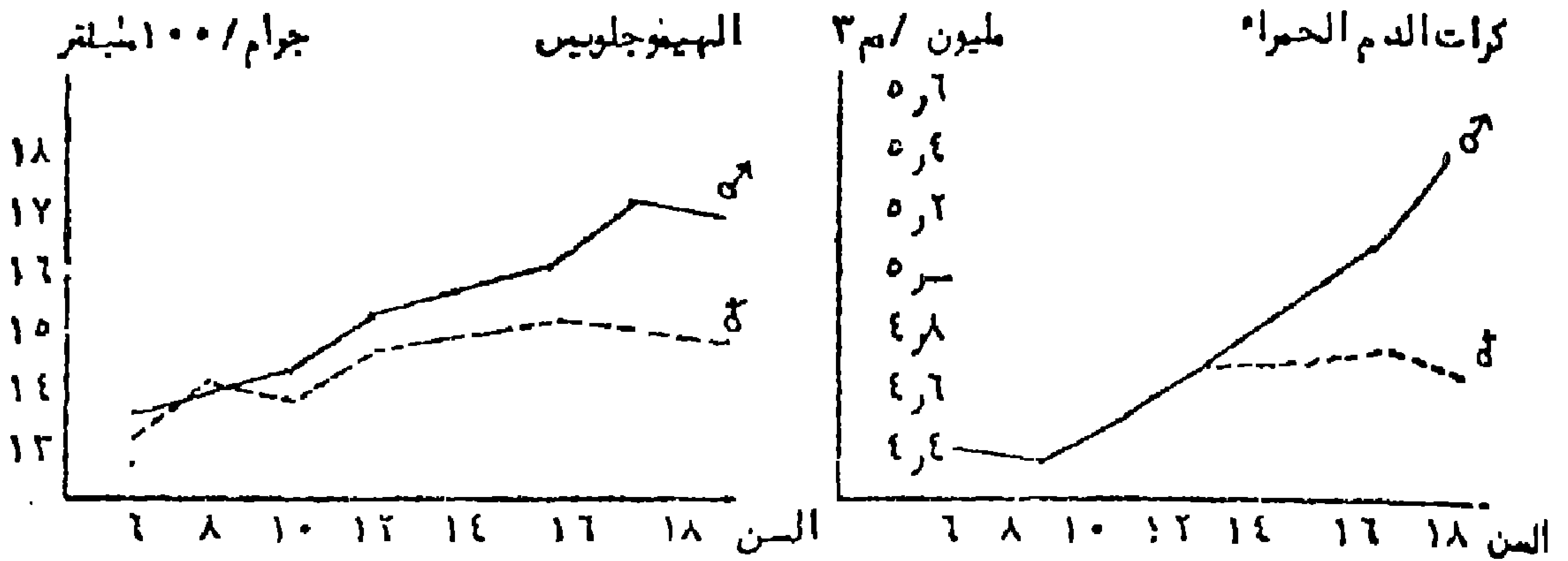
جدول رقم (١) : حجم القلب (سم٣) عند الاناث والذكور المدربين وغير المدربين، عن شليسنج Stemmler Schlvsing ١٩٦٤ .

ومن الطبيعى أن تصاحب زيادة حجم القلب زيادة أيضا فى حجم الدم المدفوع فى كل مرة من القلب وكذا فى مجموع حجم الدم المدفوع فى الدقيقة . هذه الكميـة تتساوى عند الاناث والذكور حتى سن ١٣ سنة ، بعد ذلك تكون زيادتها عند الاناث أقل وأبطأ منها عند الذكور . أما عدد ضربات القلب فيأخذ فى الانخفاض من سـن الطفولة حتى سن ١١ سنة ، حيث يكون متساوى فى الاناث والذكور . بعد ذلك ومن حوالى سن ١٢ سنة ينخفض عدد ضربات القلب أكثر عند الذكور عنها عند الاناث ؛ حيث يرجع ذلك الى الاختلاف الواضح فى حجم القلب (روتن فرانس ، هلبرجى ، جـراف Hellbroc, CE/Rutenfranz/Graf ١٩٦٠ ، تانر Tanner ١٩٦٢).

أما كرات الدم الحمراء وكمية الهيموجلوبين فى الدم (رسم بيانى رقم ١ ، ٢) ، يطبق عليهما ما يحدث بالنسبة لحجم الدم . فالزيادة فيهما تتوقف مبكرا عند الاناث عنها عند الذكور وتقل حوالى من ١٠ : ١٤٫٣ عنها عند الرجل (اسرائيل Israel ١٩٧٩ ، هوفمان Hoffmann ١٩٧٥ .) وحيث أن كميـة الهيموجلوبين وقـدرة الجسم للحصول على اقصى حد لكمية الاكسوجين يرتبطان ارتباطا وثيقا ، نجـد أن الاختلافات بين الرجل والمراة وخاصة فى القدرة على التحمل تعود الى الفرق الواضح فى كمية الحد الاقصى للاكسوجين التى يستطيع كل منهما الحصول عليها (العضلات العاملة) . وقد أثبتت الدراسات التى قام بها فيدمان وآخرون Weidemann u. a. ١٩٦٩ ، أن الحد الاقصى لكمية الاكسـوجين عند الذكور غير المدربين أكبر من الكمية التى حصلت عليها الاناث المدربات ، وقد أضاف فيدمان weidemann زيادة وزن جسم الذكور عن الاناث كسبب آخر لهذا الاختلاف . أما هوفالد Howald ١٩٧٥ فيؤكد أن الاناث يولدن بكمية أقل أيضا من الميتوكوندرين mitoconderien التى يولد بها الذكور مما يقلل استفادتهم من الحصول على كمية أكبر من الاكسوجين .

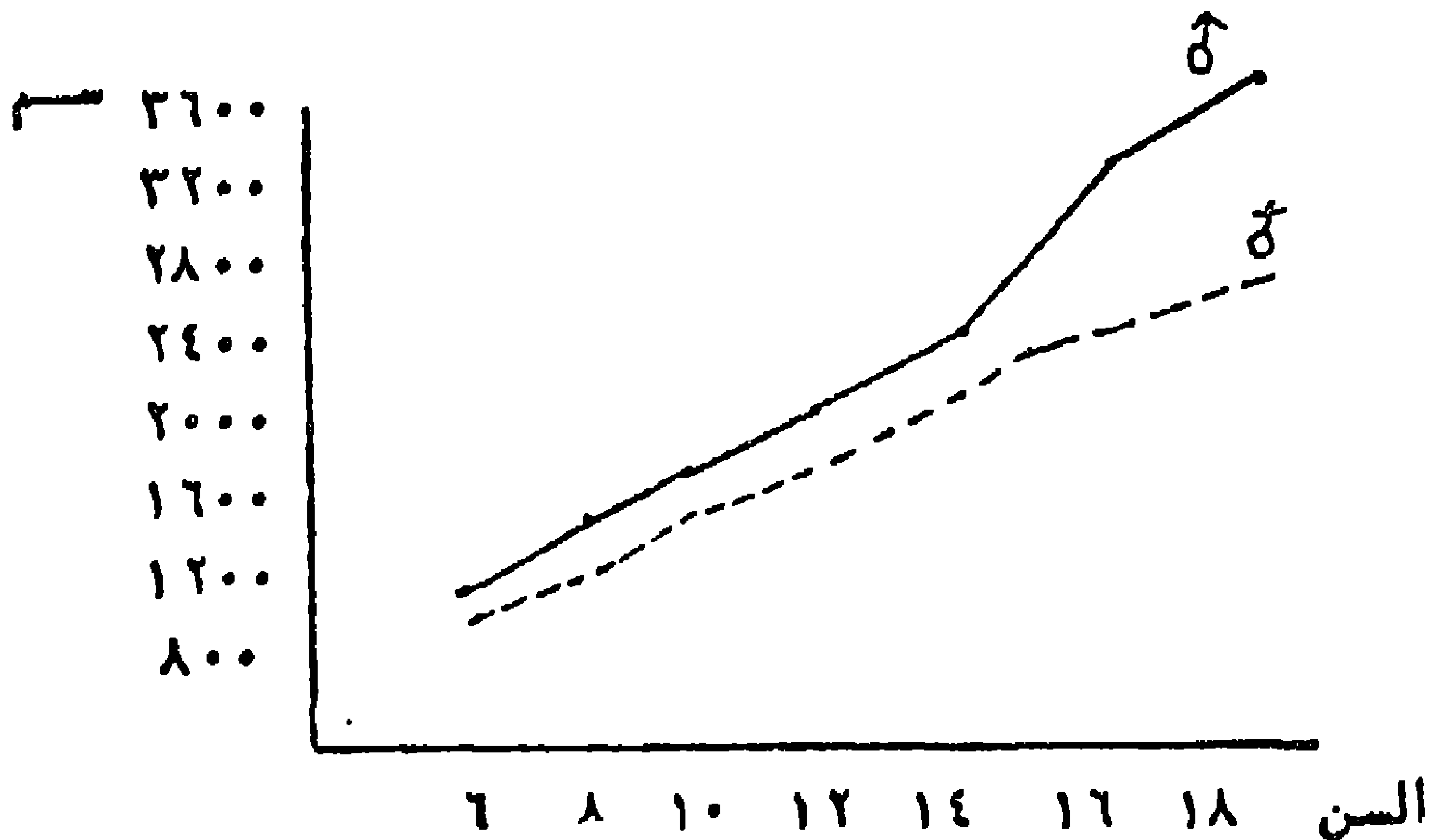
وقد أثبتت دراسات كل من هولمـان وآخرون Hollmann ١٩٦٥ ، وكويل Keul ١٩٧٥ ، هارا Harre ١٩٧٩ ، أن كمية الحد الاقصى للاكسوجين / دقيقة التى يحصل عليها الجسم تتساوى بين الاناث والذكور وذلك فى سن من ٦ : ١٢ سنة . بعد ذلك تبدأ الزيادة وحتى سن ١٨ سنة عند الذكور ، أما الاناث فالزيادة عندهن أقل وتنتهى حتى سن ١٥/١٦ سنة . هذه النتائج أيدها أيضا كل من ديترش Dietrich ١٩٦٨ ، فندايزن وآخرون Findeisenszogy ١٩٧٦ .

ويذكر اسرائيل Israel ١٩٧٩ عن نتائج سيزوجى وشيريتيو Cherebetiv أنه فى أثناء التدريب كانت كمية الحد الاقصى للاكسوجين عند الاناث أقل بنسـبة من ٢٥ : ٣٠٪ منها عند الرجـال .



رسم بيانى رقم (١ ، ٢) : التغيرات التى تحدث أثناء النمو فى كمية الهيموجلوبين وعدد كرات الدم الحمراء فى الذكور والاناث (عن تانر TANNER ١٩٦٢) .

وتظهر الفروق الجنسية واضحة فى القياسات الخاصة بالجهاز التنفسى وخاصة التى تتأثر بطول ووزن الجسم . هذه الفروق تكون أكثر وضوحا فى مرحلة المراهقة . والسعة الحيوية للرئة عند الاناث أقل منها عند الذكور (رسم بيانى رقم ٣) . وتزيد السعة الحيوية للرئة عند الشباب المدرب عن معدلها حتى حوالى من ٣٠ : ٥٠٪ . ويشير تيرنر THORNER ١٩٥٩ الى أن السعة الحيوية للمرأة عامة تصل الى ٧٥٪ من السعة الحيوية للرجل بالنسبة لوزن الجسم ، حتى المدربات منهن تصل سعتهن الحيوية حتى ٤٢٥٠ ، بينما المدربون من الرجال حتى ٧٥٠٠ مليمتر . وعلى هذا يكون حجم الهواء الذى تحصل عليه المرأة ٦٥٪ مما يحصل عليه الرجل . حتى ميكانيكية التنفس فهى تمتاز عند الرجل عنها عند المرأة ويرجع ذلك كما أشار جبسن GIBSON ١٩٧٦ الى قوة عضلات التنفس عند الرجل .

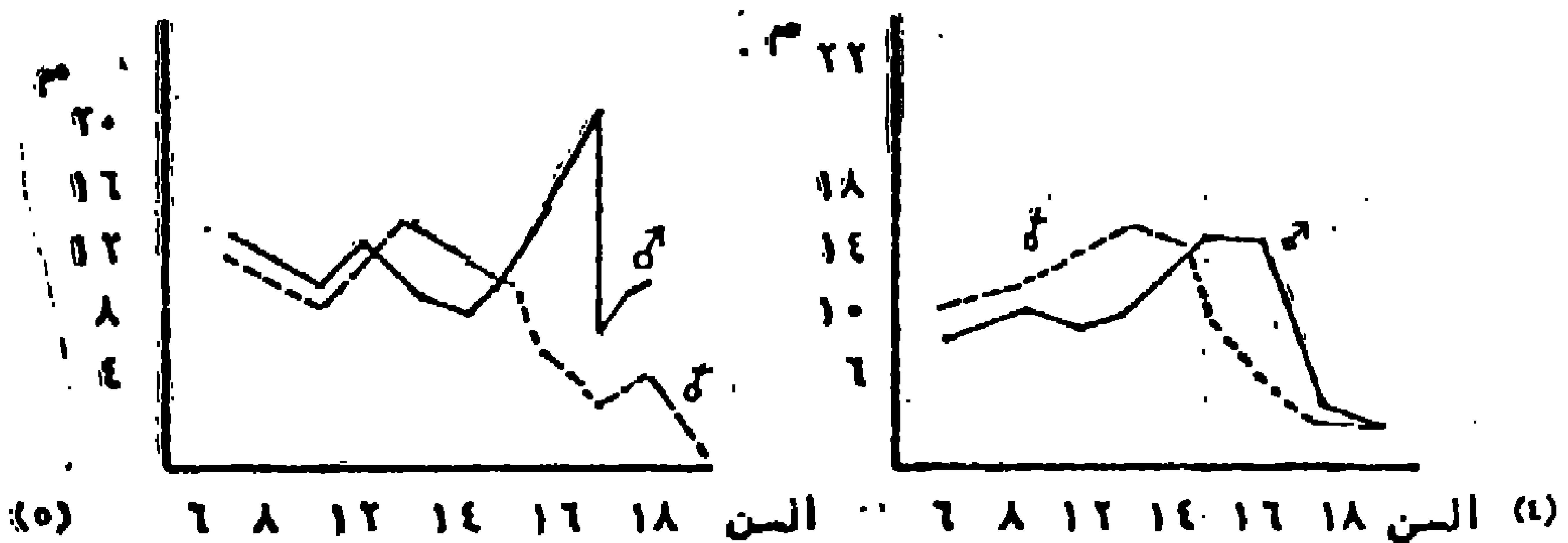


رسم بيـــانى رقم (٣) : السعة الحيوية ومراحل نموها فى السنين المختلفـــة من العمر عند الاناث والذكور عن هلبريج ، روتن فرانس ، جراف
HELLBRUGCE)/ RUTENFRANZ / GRAF

والمتغيرات التى ذكرت هى فى الحقيقة التى تلعب دورا هاما فى قدرة الجنسين على التحمل العام الاكسوجينى ، أى اداء المجهود الرياضى لمدة طويلة مع تــوافر كمية الاكسوجين التى يحتاجها (العضلات العاملة) . وقدرة الجنسين على اداء مجهود جسمانى لا اكسوجينى ، أى مع عدم توافر كمية الاكسوجين اللازمة للعضلات العاملة وتراكم دين اكسوجينى ، هى الاخرى تزداد وتتطور مع نمو الجسم والاستمرار فى التدريب . وحتى سن ١٢ سنة لا توجد فروق جوهرية بين الجنسين ، لكنهـــا تصل لاقصاها عند سن ١٤ سنة للاناث ومن سن ١٨ : ٢٠ سنة للذكور . ويشـــير كندرمان وكويل١٩٧٧ KINDERMANN / KEUL الى عدم وجود فرق جوهرى عنـــد الاناث والذكور والمدربين ، ويرجعون تفوق الرجل فى الالعاب التى تتميز بالطابع اللاأكسوجينى الى زيادة قوة عضلات الرجل بنسبة ٢٠٪ عن المرأة والى قلة مخزون الطاقة (الجليكوجين) عنـــدها .

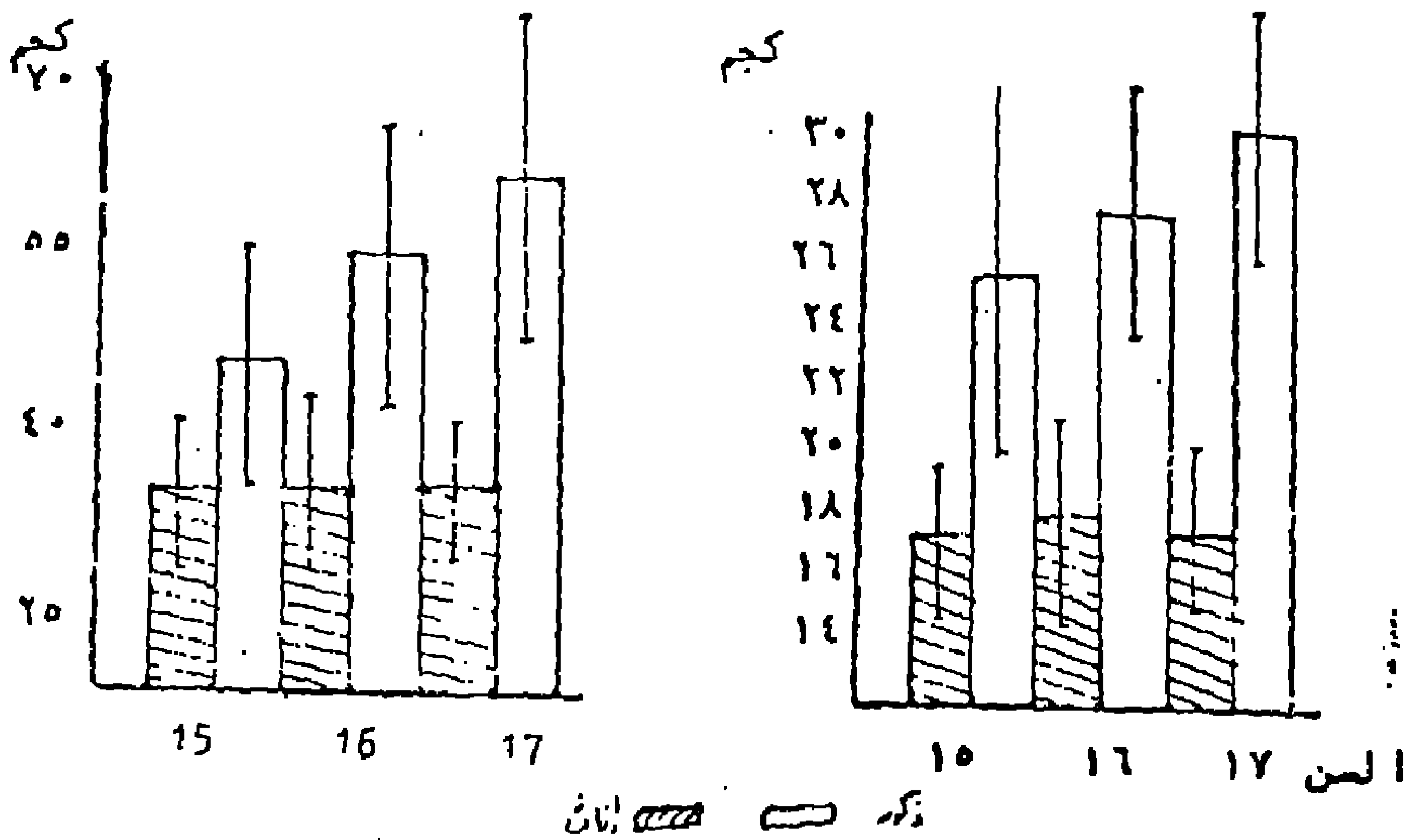
الجهـــاز العضـــلى

تظهر الفروق بين الجنسين بوضوح فى نمو الجهاز العضلى لهم ، حيث تنمـــو العضلات نموا كبيرا فى سن من ١١ : ١٥ سنة ، وتصل حتى ٤٠ : ٥٠٪ من حجـــم الجســـم (عند الميلاد تكون ٢٥٪ من حجم الجسم) . الذكور يمتازون بعرض الاكتاف والاناث بعرض الحوض (تانر TANNER ١٩٦٢ ، هلبرجى HELLBROGCE ١٩٦٠ ، هوفمان HOFFMANN ١٩٧٥ ، فند ايزن FINDEISEN u. a. ١٩٧٦). رســـم بيـــانى رقم ٤ ، ٥ .



رسم بيانى رقم (٤) : النمو السنوى لعرض الحوض للجنسين — رسم بيانى رقم (٥) : النمو السنوى لعرض الاكتاف للجنسين (عن تانر TANNER ١٩٦٢) .

وتؤكد الدراسات التى قام بها كل من هوفمان Hoffmann ١٩٧٥ ، هولمان وآخرون .Hollmann U.A ١٩٧٨ ، هولمان وهتنجر Hollmann/Hettinger ١٩٧٦ وكذا اسرائيل ISRAEL ١٩٧٩ ، أن عضلات الذراعين والفخذين عند الذكور اقوى وأقدر على تدريبات القوة منها عند الاناث (رسم بيانى رقم ٦ ، ٧) . أما الاناث فيمتازون عن الذكور بقوة عضلات الظهر والبطن .



رسم بيانى رقم (٦) : متوسط قوة ثنى عضلات الذراع اليمنى من سن ١٥ : ١٧ سنة للجنسين (Hollmann 1978)

رسم بيانى رقم (٧) : متوسط قوة فرد عضلات الفخذ من سن ١٥ : ١٧ سنة للجنسين

ويظهر من الرسم البيانى رقم (٦) ، أن عضلات الذراع والفخذ تصل لاقصى قوة عند الاناث فى سن ١٥ سنة ، بينما تستمر عضلات أخرى عندهم فى زيادة قوتها حتى سن من ١٧ : ١٨ سنة .

تظهر الفروق بين الجنسين فى القوة العضلية ابتداء من سن العاشرة ، حيث يكون النمو فى قوة عضلات الذكور اسرع منه عند الاناث . هذا الاختلاف لا يعود فقط على الهرمونات الجنسية ، لكنه يرجع ايضا الى الاختلاف الكبير بين الجنسين فى نمو القطاع العرضى للعضلات وقد أثبت اليابانى فوكوناجا Fukunage ١٩٧٦ أنه خلال سنوات النمو من ١٢ : ٢٠ سنة وصلت الزيادة فى القطاع العرضى لعضلة الذكور فى المتوسط الى ٨ سم٢ (١٢٫١ سم٢ فى سن ١٢ سنة ، ٢٠٫١ سم٢ فى سن ٢٠ سنة) ، وللاناث كان متوسط الزيادة ٤٫٥ سم٢ (١٠٫١ حتى ١٤٫٥ سم٢) هذه النتيجة تدل اذن على أن القوة العضلية تزداد بازدياد القطاع العرضى للعضلة وليس بزيادة طولها . وبالنسبة لنوع الالياف العضلية وتنوعه فقد أثبتت الابحاث التى

قام بها تيلور Tayloor وتلاميذه ١٩٧٦ وكذا كوستيل Costill ١٩٧٦ ، ان اختلاف قوة العضلات للجنسين لا يرجع الى تنوع الالياف العضلية ، بل ان التدريب للجنسين أحدث كبرا فى القطاع العرضى لجميع انواع الالياف العضلية المكونة للعضلات المدربة . ومن حيث نوع الالياف فتتحكم فيها اسباب وراثية . وتصل أقصى قوة عضلية للرجال فى سن ٢٥ سنة ، وتكون عند المرأة فى المتوسط من ٥٠ : ٦٠٪ من قوة الرجل . كما أن قابلية التدريب للاناث من سن الطفولة حتى نموهن الكامل تقل بكثير عن قابلية الذكور .

التوافق العضلى العصبى

يعتبر التوافق العضلى العصبى من القدرات الهامة والمؤثرة على المستوى الرياضى للجنسين فالتأثير المتبادل بين الجهاز العصبى المركزى والجهاز العضلى يعتبر ليس فقط المسئول عن الوصول لاعلى درجة من حسن الاداء الحركى بل أيضا العامل الهام للاقتصاد فى الطاقة التى يستهلكها الجسم فى الاداء الرياضى ، وكذا فى كمية الاكسوجين المطلوبة وأيضا فى تأخر ظهور التعب .

ويحدث التطور فى الجهاز العصبى المركزى على مرحلتين (برنجمان Bring.mann ١٩٧٣ كوينز Koinzer ١٩٧٩ ، فومين وفلين Fomin/Filin ١٩٧٥) . المرحلة الاولى تتصف بالنمو السريع وهى فى حوالى من ٨ : ١٣ سنة ، حيث تتطور وبشكل ملحوظ القدرة الحركية ، الحواس السمعية البصرية . ولا تلاحظ فى هذه المرحلة أى فروق بين الاناث والذكور . ويطلق مينل وشنابل Meinel/Schnabel ١٩٧٦ على هذه المرحلة : مرحلة التقدم السريع للقدرة الحركية / مرحلة أعلى قدرة للتعلم الحركى فى سن الطفولة .

أما المرحلة الثانية فهى تبدأ من سن ١٣ حتى ١٩ سنة وهى تتميز بالتوتر الانفعالى ، الفروق الفردية والفروق الجنسية الواضحة . ويصفها مينل وشنابل Meinel/Schnabel بأنها فترة جمود وقتى أو فترة انخفاض فى قدرة التوافق الحركى ، خاصة فى الحركات التى تتطلب دقة وتوجيها عاليين . والانخفاض فى مستوى هذه القدرة يكون أكثر عند الذكور منه عند الاناث . ويرجع كثير من الباحثين هذا الانخفاض الى الزيادة الملحوظة فى هذه المرحلة فى الطول والوزن علاوة المؤثرات الخارجية التى تؤثر على المراهقين الذين ترتفع قوة انفعالهم لسبب ما يقابلهم من مشاكل وصعوبات فى عملية التكيف لمتطلبات البيئة المحيطة بهم .

وفى المجال الرياضى تعتبر الرشاقة والمهارة من أهم القدرات التى تعكس مستوى التوافق العضلى العصبى للفرد . وتنحصر اهتمامات الباحثين فى وضع مستويات للمهارة ومقارنة الاناث بالذكور . يؤكد روتنى فرانس وهتنجر Ruteneranz/Hettinger أنه حتى سن ١٧ سنة لا توجد فروق جوهرية فى المهارة اليدوية الاناث الذكور . ابتداء

من سن ١٨ سنة تتفوق الاناث بنسبة ١٠٪ على الذكور ومن سن ٢٥ : ٣٠ سـنة ، يذكر هولمـان وهتنجر Holmann/Hettinger ٦٩٧٦ أن ميلـر وفتـر Mvller/Vetter سجلا تفوقا أيضا فى مهارة السيدات بنسبة من ٥ : ٦٪ ، أما هليرجى وروتن فرانس Hellbrvgge/Rvtenfranz ١٩٦٠ فقد سجلا تفـوقا للتوافق العضلى العصبى للمراة يفوق الرجل بنسبة ٣ر٧٪ .

التكيف على حرارة الجسم والحرارة المحيطة بالجسم

رغم أن العدد الاكبر من التجارب التى أجريت على درجة تكيف البشر تبعـا للحرارة ، خاصة فى المجال الرياضى ، ركزت اهتمامها على الذكور ، توجد أيضـا أعداد قليلة اهتمت بالفرق بين الجنسين . وكان من أهم نتائجها ان تكيف المـراة على المؤثرات (المثيرات) الحرارية أقل بكثير من تكيف الرجل ، حتى أن كفاءتهـا الجسمانية تصبح محدودة تحت الظروف التى تتصف بارتفاع الحمل الحرارى لها . ورغم أن أقصى احتمال حرارى للجنسين واحد ، الا ان الاناث يصلن الى حـدود احتمالهن عند اقل ارتفاع حرارى محيط بهن أسرع من الرجال . لذا يقال دائمـا ان قدرة تحمل جسم المراة على ارتفاع درجة الحرارة سواء الداخلية (الجسـم) او الخارجية أقل من قدرة تحمل الرجل .

ويشير اسرائيل Israel ١٩٧٩ فى هذا الصدد ، الى أن حرارة الجسـم التى تتراوح ما بين ٤١ : ٥ر٤١ درجة ، والتى يصل لها الذكور بعد المباريات العنيفة وتعتبر فسيولوجيا أمرا طبيعيا ، لم تصل لها الاناث بعد . حتى كمية العرق عنـد المراة تقل عنها عند الرجل ، حيث تقل الغدد التى تفرز العرق عند الاناث عنهـا عنـد الرجـال .

ويرجع هذا الى ان هرمون الاندروجين Androgene يعمل على رفع استجابة الجسم لاخراج كمية اكبر من العرق ، أما هرمون الاستروجين Ostrogene فهو على العكس يقلل من هذه الاسـتجابة .

وعلى هذا نجد ان قدرة التحمل عند المراة تتأثر سلبيا فى حالة ارتفاع درجـة الحرارة اكثر من تأثر الرجل بها . وتجمع آراء الباحثين فى هذا الامر على أن تكيف المراة على ارتفاع حرارة جسمها أو البيئة المحيطة بها أقل بكثير من قدرة تكيف الرجل حتى أن بعضهن يصبن بحالات من الاغمـاء .

الدورة الشهرية والنشاط الرياضى

هذه المشكلة لا تتصل اتصالا مباشرا بالموضوع الاساسى ، لكنها من الموضوعات الهامة التى يجب على مدرسة التربية الرياضية أن تلم بها ، بل وتتكلم وتتنـاقش فيها مع التلميذات ، لذلك سنتطرق لبعض النقاط الهامة المتصلة بها .

رغم انه لا يوجد اى أسباب فسيولوجية تمنع أداء أى نشاط رياضى أثناء فترة الحيض ، الا أنه يجب أن يكون هناك توجيه وارشاد جماعى وفردى للتلميـذات والطالبات ، وخاصة اذا كانت هناك آلام مصاحبة للحيض . هذا الارشاد والتوجيه ينبغى أن يكون مرتبطا بأنواع الرياضات المختلفة والمجهود المبذول فيها وعـلاقة ذلك بالدورة الشهرية . ليس هذا فحسب بل تجب الاهتمام أيضا بالناحية التربوية الصحية والرياضات المختلفة وعلى سبيل المثال « رياضة السباحة » ومسابقاتها ..

وعامة فقد اجمعت نتائج الدراسات والبحوث التى اهتمت بهذه المشكلة ، على أن الايام الاخيرة (٣ — ٥ أيام) قبل الحيض تؤثر تأثيرا سلبيا ، أى كعامل من عوامل هبوط المستوى الرياضى للفتاة . أما الايام التالية بعد نهاية الحيض (حوالى من ٦ : ٧ ايام) ، فهى التى تصل فيها الاناث لاحسن حالاتهن الجسمانية والنفسية . اما أيام الحيض نفسها فتعتبر اقل تأثيرا سلبيا على الاداء الرياضى من الايام التى تسبق الحيض. ويظهر هذا التأثير اكثر فى الرياضات التى تتطلب قوة عضلية كبيرة أو التى يستمر اداؤها لفترة زمنية طويلة (كونيزر koinzer ١٩٧٩) . الايام الباقية من الدورة الكاملة (٢٨ يوما) يكون فيها مستوى الاناث هو مستواهن العـادى . ولذا تعتبر هذه الفترة (من اليوم الثانى عشر حتى اليوم الثالث والعشرين للحيض) هى من أحسن الفترات لتقييم مستوى التلميذات واللاعبات على السواء (بوزنفين Bausenwein ١٩٦٧ ، نيكـر Nocker ١٩٧٦ ، هولمـان / هتنجر HOLLMANN /HETTINGER ١٩٧٦ ، هوفمان HOFFMANN ١٩٧٥ ، اسرائيل Israel ١٩٧٩) .

الاستـنتاجات :

مما سبق عرضه عن أهم الحقائق الفسيولوجية للجنسين ، يتضح لنا ما يلى :

أولا — عدم وجود فروق جوهرية فى النواحى الوظيفية للذكور والاناث قبـل مرحلة المراهقة ، اى حتى سن من ١٠ : ١١ سنة . بل ان اختبارات التحمـل النفسى والجسمى خاصة قبل سن المدرسة وفى السنوات الاولى للمدرسة أظهرت تفوق الاناث على الذكـور .

ثانيـا — بعد هذه السن تحدث تطورات اخرى لصالح الذكور :

— فهم يولدون بكمية أكبر من الميتوكوندرين Mitoconderien تسـتمر

عندهم الزيادة فى كمية هيموجلوبين الدم حتى سن من ١٣ : ١٨ سنة ، بينما هى ثابتة عند الاناث . لذا ترتفع عندهم كمية الحد الاقصى من الاكسوجين التى تحصل عليها اجسامهم وعلى هذا تتحسن وتتطور عندهم القدرة على التحمــل .

— يتفوق الذكور عموما بسرعتهم فى المشى على الاناث فى كل مراحل النمو .

— اثناء النمو تقل عند الذكور نسبة الدهن فى الجسم بينما تزيد عند الاناث . وحتى سن المراهقة تخلو حوالى ٣٠٪ من مساحة أجسامهم من الدهون .

— يستمر النمو الجسمانى وتطور الاجهزة الحيوية بالجسم للذكور حوالى ٤ سنوات بعد أن يكون هذا قد توقف بالنسبة للاناث .

ثالثــا — تتفوق الاناث على الذكور وحتى سن ١٢ سنة (ويمكن القول حتى سن ١٥ ســـنة) فى التوافق العضلى العصبى (التوافق الحركى) . ولو أن بعض الدراسات تشير الى تفوق الذكور على الاناث حتى سن ١٧ سنة ، الا أن هـــذا التفوق من جانب الذكور يعود وبلا شك الى مظاهر وأسباب تخص التربية العامة وبعض العوامل الاجتماعية الخاصة ، وقد ترجع ايضا الى صفة المجازفة أو الاقدام التى يتصف بها الذكور عن الاناث .

ولذا يحق لنا القول ان القدرة الجسمانية للانثى (الكفاءة الجسمانية) تختلف عن القدرة الجسمانية للرجل ، وليس القول ان القدرة الجسمانية للمراة أضعف من قــدرة الرجــل .

المراجـــع :

LITERATUR

BAUSENWEIN, I. ¡ Die besonderen Bedingungen der Leistungsforderung bei weiblichen Jugendlichen. In : NEUMANN (Hrsg.) : Die sportliche Leistung im Jugendalter, Frankfurt/M. 1. Auflage 1967, 120-125.

BRINGMANN, W. : Zu Fragen der Belastbarkeit im Schulsport aus medizinischer Sicht. In : Theorie und Praxis der KK. 22 (1973/9), 843-847.

COSTILL, D. : Skeletal muscle enzymes and fiber composition in male and female track Athletes 1976.

DIETRICH, R. : Uber die Trainierbargeit des Organismus von Kindern und Jugendlichen durch unterschiedliche Belastungsformen. In : Korpereziehung 18 (1968/3), S. 138-140.

FINDEISEN, D./LINKE, P./PICKENHAIN, L. : Grundlagen der Sportmedizin. Leipzig 1976.

FOMIN, N.A./FILIN, W ! P. : Altersspezifischen Grundlagen der korperlichen Erziehung. Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Band 87. Schorndorf 1975.

FUKUNAGE, T. : Die absolute Muskelkraft und das Muskelkrafttraining. In : Sportarzt und Sportmedizin 27 (1976/11), S. 155-265.

GIBSON, G. : Sex and age differences in pulmonary mechanics in normal nonsmoking subjects 1976.

HARRE, D. : Trainingslehre. Berlin 1979.

HELLBRUGGE, TH./RUTENFRANZ, J./GRAF, O. : Gesundheit und Leistungsfahigkeit im Kindes — und Jugendalter. Stuttgart 1960.

HOFFMANN, A. : Wachstum und Entwichlung geschlechtsspezifischer Unterschiede. In ¡ DSB (Hrsg,) : Sportmedizinische Grundlagen zum Leistungssport der Madchen und Frauen, Band 12. Berlin/Munchen/Frankhurt, 1975, S. 11-26.

HOLMANN, W. : Der Arbeits-und Trainingseinflub auf Kreislauf und Atmung. Kreislauf-Bucherei, Band 17. Darmstadt 1959.

HOLLMANN, W./HETTINGER, TH. : Sportmedizin Arbeits — und Trainingsgrundlagen. Stuttgart/New York 1976.

HOLLMANN, W.U.A. : Zur gesundheitlichen Bedeutung des Schulsports. In : Sportwissenschaft 1978.

HOLLMANN, W./BOUCHARD, C./HERKENPARTH, G. : Die Entwicklung der Leistungsfahigkeit des Kardio-polmonalen Systems bei Kindern und Jugendlichen des 8.-18. Lebens jahrs. In : Sportarzt und Sportmedizin 16 (1965/7), S. 255-260.

HOWALD, H. : Ultrastructural adaptations of skeletal muscel of prolonged physical exercise. In : Metabolic adaptation to prolonged physical exercise. Birkhauser, Basel 1975.

ISRAEL, S. : Die organismischen Grundlagen der geschlechtsspezifischen sportlichen Leistungsfahigkeit. In : Medizin und Sport 19 (1979/7). S. 194-204.

KEUL, J. Belastung und Anpassungsfahigkeit des Jugendlichen Organismus. In : PLESSNER/BOCK/GRUPE Hrsg.) : Sport und Leibeserziehung. Munchen 1975, S. 312-325.

KINDERMANN, W./KEUL, J. : Anaerobe Energiebereitstellung im Hochleistungssport. Schorndorf 1977.

KOINZER, K. : Die Berucksichtigung der geschlechtsdifferenzierten Entwicklung im Sportunterricht 1, II. In ; Korpererziehung 29 (1979/1,2,3,), S. 11-18 und S. 83-87.

MEINEL, K./SCHNABEL, G. : Bewegungslehre. 4. Auflage, Berlin/ost 1976.

NOCKER, J. : Die biologischen Grundlagen der Leistungssteigerung durch Training. Band 3. Schorndorf, 5. Auflage 1974.

NOCKER, J. : Physiologie der Leibesubungen, 3. Auflage. Stuttgart 1976.

RUTTENFRANZ, J./HETTINGER, TH ! : Untersuchungen uber d•e Abhang-igkeit der korperlichen Leistungsfahigkeit von Lebensalter, Geschlecht und korperlicher Entwicklung. Zschr. f. Kinderheilkunde 1959.

SCHLEUSING, G./STEMMLER, R. : Vergleichende Untersuchungen uber die Beziehungen zwischen spiroergometrischen Befunden und sportlicher Leistung bei Kindern vom 11.-14. Lebensjahr. Zschr. ges Innere Medizin und Ihre Grenzgebiete, 1964, 13.

TAYLOR, A.U.A. : The effects of endurance training on the fibre area and en-zyme activites of skeletal muscle of french-candians 1976.

THORNER, W. : Biologische Grundlagen der Leibeserziehung, 2. Auflage. Bonn 1959.

WWEIDEMANN, H./ROSKAMM u.a. : Vergleichuntersuchungen uber die Leist-ungsbreite des Herz-Kreislauf-Systems bei Hochleistungssportler•nnen, Spor-tstudentinnen und weiblichen Normalpersonen. Sportarzt und Sportmedizin. 11 (1969), 425.

مســــــتخلص

« بعض الفروق الفسيولوجية (الوظيفية) لاجهزة الجسم الحيــوية التى تؤثر على المستوى الرياضى للجنسين »

د. فريال ابراهيم رمزى

استنادا الى المراجع ، والدراسات السابقة والابحاث المنشورة التى اهتمت بدراسة الاختلافات الوظيفية (الفسيولوجية) لاجهزة الجسم المختلفة عند الاناث والذكور ، مراعية فى ذلك مراحل النمو ، حاولت الكاتبة عرض موجز عن أهم هذه الفروق تأثيرا على المستوى الرياضى للمراة ، والتى تنتج عن : هرمونات الجنس ، القلب والدورة الدموية التنفسية ، التوافق العضلى العصبى ، التكيف مع درجــة الحرارة ، الدورة الشهرية . وقد صاحب هذا العرض بعض الرسوم البيانية التى توضح الاختلافات بين الجنسين فى سنوات العمر المختلفة لبعض من المتغيرات الخاصة بأجهزة وأعضــاء الجســم الحيوية .

« الدورة الرحمية الطمثية وأثرها على النشاط الرياضي للمرأة »

د. فريال ابراهيم رمـزى

مقـــــدمة :

تعتبر الدورة الرحمية الطمثية من أهم الفروق بين الجنسين . وهي ظاهـرة طبيعية ، كان الرأى السائد قديما فيها هو أن تلزم الفتاة فراشها عند المحيض وتمتنع كلية عن أى مجهود جسمانى قد يجهدها وخاصة فى الحالات التى يصاحبها انقبـاض نفسى شديد من ناحية أخرى كان من رأى بعض المهتمين بهذا الموضوع ، أن الحركة الجسمانية المعتدلة لها أثر طيب على بعض الفتيات والسيدات وخاصة اثناء الحيض.

أما أبحاث الطب الرياضي القديم والتى اهتمت بدراسة تأثير ممارسة الرياضة على الدورة الرحمية الطمثية ، فقد كانت نتيجتها واحدة ، اذ أنها كانت ترجـع أى انحراف فى هذه الدورة عن المعتاد الى ممارسة الرياضة ، دون تعليق أو تفسـير وتوضيح أسباب ذلك . وعلى هذا كانت تمنع الفتاة أو السيدة خاصة فى فترة الحيض من أداء أى نشاط جسمانى قد يؤدى الى تعبها أو ارهاقها وكان من رأى بعـض أساتذة الطب الرياضي حتى منتصف القرن العشرين مثل فيشر Fischer (١٩٦٠)، كلوس Klaus (١٩٦٤) وكذا ليشنجر Leizinger (١٩٦٦) عدم صلاحية المرأة للاشتراك فى الالعاب المختلفة خاصة تلك التى تتطلب القدرة على التحمـل أثنـاء فترة الحيض .

أما الابحاث الحديثة التى أجراها كل من بيكلر Bockler (١٩٧٣) ، بالكا وسمتكا Bahlke/Smitka (١٩٧٧) فقد أكدت على أنه لم يعد ينظر الى فترة الحيض كفترة ذات تأثير سلبى على مستوى الاداء الرياضي للمراة وأصبح تقدير تأثيرها يتراوح بين : جيد — غير مؤثرة — تأثير بسيط جدا .

أهمية دراسة هذا الموضـوع :

حيث أن الدراسات والابحاث المصرية قليلة جدا بالمقارنة بالابحاث الاجنبيـة التى تمت فى هذا الموضوع ، فقد تساهم مثل هذه الدراسة « تأثير مراحل الدورة الرحمية الطمثية على أداء اللاعبات المصريات وكذا على استعدادهن الجسـمى والنفسى للتدريب والاشتراك فى المباريات » فى القـاء الضوء على بعض الحقـائق التى تهم كل فتـاة وسـيدة (طالبة — لاعبة — مدربة — مدرسة تربية رياضية)

د. فريال ابراهيم رمزى : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية — جامعـة حلـوان .

خاصة من يعملن فى الحقل التربوى الرياضى . لهذا رأت الباحثة أن تعرض أولا بعض نتائج الدراسات والابحاث السابقة فى هذا المجال ، ثانيا دراسة وتحليل المراحل (الفترات) المختلفة للدورة الرحمية الطمثية ، خاصة ما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية ، حتى يتضح لنا أثر هذه المراحل على أداء وكفاءة اللاعبة واستعدادها النفسى والجسمى ، ثم بعد ذلك عرض نتائج البحث المطبق على عينة من اللاعبات المصريات .

أولا — الدراسات السابقة فى هذا المجال

يمكن تقسيم الموضوعات التى اهتمت بها الابحاث والدراسات السابقة الى ثلاث موضوعات رئيسية هى :

١ — تأثير التدريب الرياضى على سن بدء نزول الحيض .

٢ — تأثير مراحل الدورة الرحمية الطمثية على مستوى وكفاءة اللاعبات .

٣ — التعرض للاصابات وعلاقته بالدورة الرحمية الطمثية .

من الدراسات التى اهتمت ببحث العلاقة بين التدريب الرياضى وسن بدء نزول الحيض الدراسة التى قام بها كل من كلوس kiaus (١٩٥٤) والباحثة يوزنفين Bausenweln (١٩٥٤) بألمانيا الغربية . كان متوسط سن بدء الحيض عند طالبات التربية الرياضية هو ٧ر٢ : ١٤ سنة ، وهذا يعنى تأخر بدء الحيض عندهن عن طالبات يدرسن تخصصات أخرى بمقدار ٧ر٧ شهرا . أما لاعبات ألمانيا الغربية الممتازات فقد سجلن فى المتوسط ٤٨ر١٤ سنة لبدء نزول الحيض عندهن . وفى عام ١٩٧٣ ، ١٩٧٨ سجلت الباحثة الامريكية مالينا Malina للاعبات العاب القوى الامريكيات تأخرا أيضا فى سن بدء نزول الحيض عندهن ، حيث كان متوسط السن ٠٥ر١٣ سنة فى حين سجلت غير المدربات متوسط قدره ٢٩ر١٢ سنة .

ومن الابحاث الحديثة جدا فى هذا الموضوع البحث الذى أجراه ميركر Marker (١٩٧٩) فى ألمانيا الشرقية للمقارنة بين لاعبات ألمانيا الشرقية اللاتى يمارسن التدريب منذ فترة تتراوح بين ٥ : ١٠ سنوات وبين غير المدربات اللاتى لا يمارسن الرياضة ممارسة فعالة . وقد سجل ميركر Marker تأخر فى سن بدء الحيض عند المدربات يتراوح بين ٩ أشهر حتى سنة وأربعة شهور . ويعلق ميركر Marker على هذا التأخير بأنه لم يؤثر على نمو ولا على قدرة اللاعبات على الانجاب .

جدول رقم (١)

نوع الرياضة	العدد	متوسط سن بدء الحيض	الانحراف المعيارى	يتراوح السن من – الى	النسبة المئوية لتأخر الدورة حتى سن ١٥	النسبة المئوية لتأخر الدورة حتى سن ١٧
الجمباز	٢٥	١٥ر٠٤	١ر٠٦	١٢ر٠١ – ١٩ر٠٣	٤٨٪	١٦٪
القفز فى الماء	٢٦	١٤ر٠٤	١ر٠٦	١٢ر٠٧ – ١٧ر٠٥	٣٨٪	٨٪
العاب القوى	١٠٢	١٣ر٠٩	١ر٠٣	١١ر٠٣ – ١٦ر٠٥	١٨٪	—
السباحة	٥٢	١٣ر٠٨	٠ر١١	١١ر٠٥ – ١٥ر٠٤	٨٪	—
الكرة الطائرة	٦٣	١٣ر٠٧	٠ر٠٩	١١ر١٠ – ١٥ر٠٣	٦٪	—
طالبات التربية الرياضية	٢٢٢	١٣ر٠٦	١ر٠١	١١ر٠٦ – ١٧ر٠٠	٢٪	—
كره اليد	٩٨	١٣ر٠٣	١ر٠٠	١٠ر٠٨ – ١٥ر٠٨	٥٪	—

جدول رقم (١) متوسط سن بدء الحيض عند لاعبات المانيا الشرقية فى بعض الالعاب المختلفة – ميركر Marker ١٩٧٩ .

أما من ناحية تأثير الدورة الرحمية الطمثية على أداء وكفاءة اللاعبات فقد أشارت الباحثة ايدنر Eldner (١٩٥٣) وأيدها فى ذلك الباحثان ميلان ودريكول Millahn/Drecoll (١٩٦٨) وكذا ميللر ولوهوس Muller/Lohaus (١٩٦٣) الى أن الاختلاف فى مستوى الاداء الرياضى للاعبات وعلاقته بالدورة الرحمية الطمثية انما يتأثر تأثرا واضحا بمستوى وحسن تدريب اللاعبات . وقد دلت أبحاثهم على عدم وجود اختلاف جوهرى فى مستوى أداء اللاعبات ذوات الكفاءة والتدريب العالى بالنسبة لمراحل الدورة الرحمية الطمثية . وفى عام ١٩٧٣ توصلت الباحثة البلغارية سخاريفا zachariewa للنتائج نفسها مع اللاعبات المشتركات فى الدورة الاولمبية ولكنها أشارت – وذلك بسؤالها اللاعبات أنفسهن – الى وجود تغير فى فترة نزول الحيض نفسها من ناحية المدة والآلام التى قد تحدث قبلها أو أثنائها مع حدوث بعض الضعف والتوتر العصبى . وترجع الباحثة هذه التغيرات الى المجهود الرياضى العنيف الذى تبذله اللاعبات فى هذه الفترة . أما نيكر Nocker (١٩٧٦) واسرائيل Israel (١٩٧٩) فقد توصلا الى أن أعلى أداء للسيدات الرياضيات كان فى فترة الاربعة عشر يوما التالية لفترة الحيض مباشرة . اما أقل مستوى للاداء فهو فى فترة ما قبل نزول الحيض . ويشير يوسف الشيخ ويس الصادق (١٩٦٩) الى أن الابحاث الحديثة دلت على أن ٧٠٪ من السيدات اللاتى بحثت حالاتهن قد حافظن على مستواهن أثناء فترة الحيض أو تحسن هذا المستوى عن المعتاد ، بينما ٣٠٪ فقط قد هبط مستواهن . وكان من نتائج الدراسة التى قامت بها جنات درويش (١٩٧٦) على طالبات كلية التربية الرياضية ، أن مستوى الرشاقة والانتباه عندهن قد انخفض فى اليوم الاول واليوم الثالث والعشرين لبدء الطمث . ولكن بعد انتهاء الطمث وكذا فى اليوم الثالث عشر من بدئه حدث تحسن فى مستوى الرشاقة والانتباه للطالبات . كما أشارت الى أن انخفاض مستوى الرشاقة والانتباه عند الطالبات قد أدى لزيادة

نسبة الاخطاء عندهن . ودلت الدراسة التى قامت بها سلوى شكيب (١٩٨١) على أن ارتفاع مستوى الطالبات فى بعض عناصر اللياقة البدنية (المرونة — القوة — التحمل الدورى التنفسى) صاحبة قلة ظهور حالات عسر الطمث .

وبالنسبة لتعرض اللاعبات للاصابة وعلاقة ذلك بالدورة الرحمية الطمثية فقد أشار ديرنج Doring (١٩٧٦) الى أن فترة ما قبل الحيض ليست فقط ذات تأثير سلبى على مستوى أداء اللاعبات من حيث مستوى اللياقة عامة ومستوى التوافق العضلى العصبى خاصة ، بل هى أيضا الفترة التى يكثر فيها التعرض للاصابات اثناء الاداء الرياضى . ويرجع ديرنج Doring ذلك الى ضعف القدرة على الاتزان وخاصة عند استعمال الاجهزة المختلفة وكذا ضعف القدرة على التعلم الحركى خلال هذه الفترة . هذا علاوة على الحالة النفسية للاعبة وما يصاحبها أحيانا من اكتئاب نفسى وتشاؤم . هذا الراى أكدته من قبل الباحثة بوزنفين Bausenwein (١٩٦٧) حيث أشارت الى أن سرعة حدوث التعب العصبى والعضلى قبل وأثناء فترة الحيض هى من الاسباب الهامة لكثرة حدوث الاصابات بين اللاعبات .

ثانيا — الدورة الرحمية الطمثية ومراحلها المختلفة

الدورة الرحمية الطمثية عند المراة البالغة هى دورة تعيد نفسها بنفس مراحلها وتستغرق فى المتوسط ٢٨ يوما . ويرى بعض الاطباء أن الانحراف بالزيادة أو النقص عند هذا المتوسط يعتبر أيضا طبيعيا . فالطبيب فيزر Wieser (١٩٨٠) يعتبر عدد أيام الدورة الذى يتراوح بين ٢١ : ٣١ يوما ، انحرافا طبيعيا عن المتوسط لا يستدعى قلق المراة ، أما الطبيب ديرنج Doring (١٩٧٨) فهو يعتبر قصر أو طول هذه الفترة من ٢٥ : ٣٥ يوما أيضا حالة عادية لا يجب أن تنزعج لها المراة على الاطلاق . ويذكر ديرنج Doring فى هذا الصدد أن ٧٥٪ من الاناث يقدرن دائما أن دورتهن منتظمة كل ٢٨ يوما . رغم أنه ثبت له بالتجربة وبمتابعة وتسجيل الدورة الرحمية الطمثية لعدد كبير منهن أنه ليس هناك من تنتظم دورتهن فعلا كل ٢٨ يوما ، فيما عدا السيدات اللائى يتناولن حبوب منع الحمل .

والدورة الرحمية الطمثية الكاملة تحسب من أول يوم لنزول الحيض حتى اليوم السابق لنزول الحيض التالى ... وهكذا . وهذه الدورة تجرى أحداثها أولا وأخيرا فى المبيض والرحم فالمبيض هو غدة التناسل عند المراة حيث تتكون فيه البويضات والهرمونات الانثوية ، أى الاستروجين والبروجسترون ، وكذا الاجسام الصفراء التى يتم تكوينها بعد عملية التبويض . أما الرحم فهو الذى تحدث فيه عملية تحلل الغشاء المخاطى له وانفجار الاوعية الدموية الدقيقة به مما ينتج عنه ما يعرف بالحيض (النزيف الرحمى) ولا يعنى هذا عدم تأثر جسم المراة بأحداث هذه الدورة ، بل يجب ألا ننسى أيضا أنه حتى الحالة النفسية للانثى تتأثر تأثرا واضحا بهذه الدورة حتى أن بعض الاناث يشكين من حالات الاكتئاب والضغط النفسى خاصة قبل نزول الحيض .

والحدث الهام الذى يحدث شهريا وفى حوالى اليوم الرابع عشر قبل نزول الحيض التالى هو الانتاج المنتظم للبويضة (التبويض) .

وكل دورة رحمية طمثية والتى تستغرق فى المتوسط حوالى ٢٨ يوما ، يمكن تقسيمها الى المراحل (الفترات) الآتية :

١ — مرحلة نـــزول الحيض Menstruationsphase من اليوم الاول حتى اليوم الخامس)

٢ — مرحلة ما بعد نزول الحيض (مرحلة الاصلاح) Postmenstruelle phase
(من اليوم السادس حتى اليوم الحادى عشر) .

٣ — مرحلة التكاثر (مرحلة التبـــويض) Intermenstruelle phase
(من اليوم الثانى عشر حتى اليوم الثانى والعشرين) .

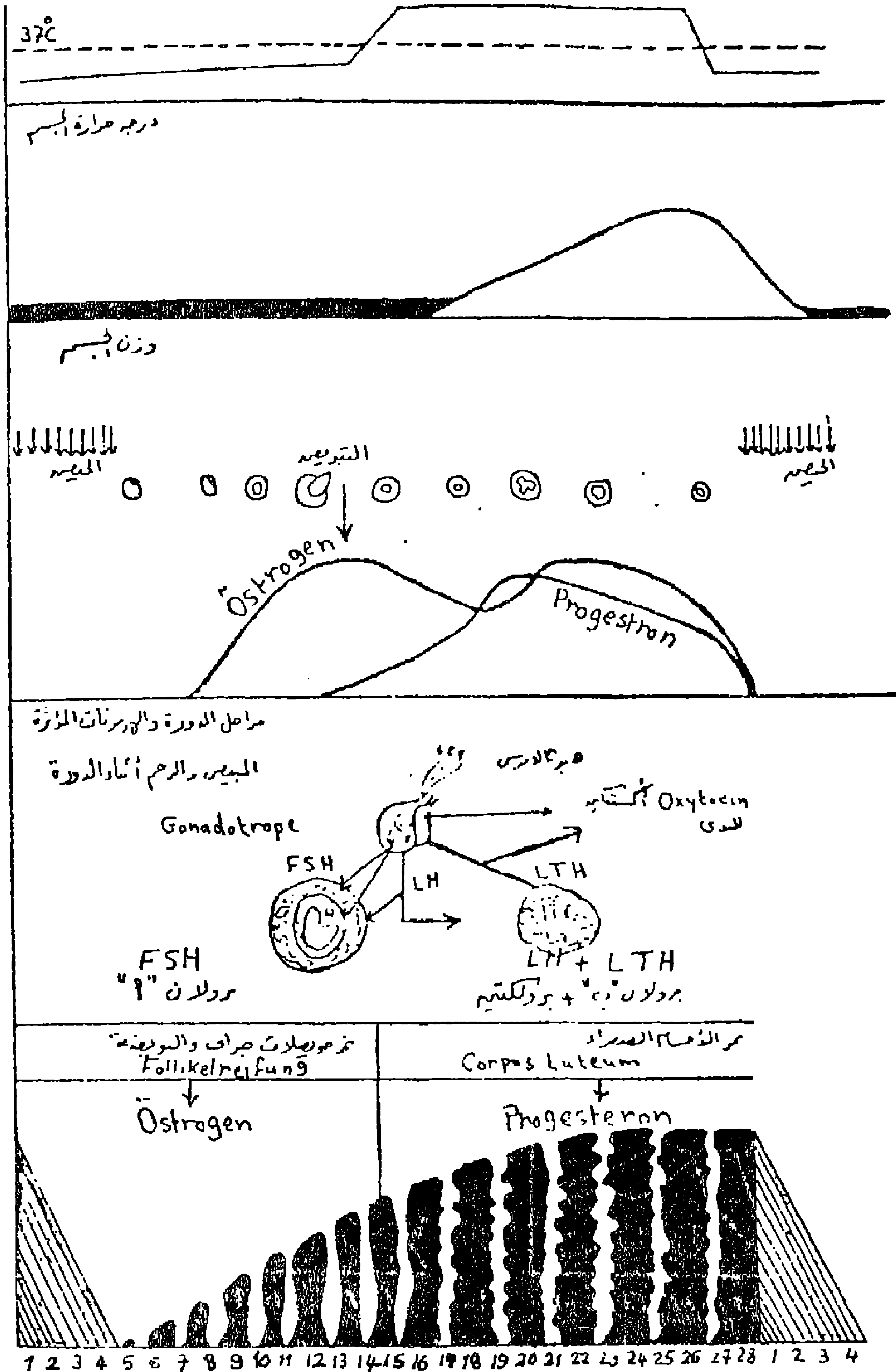
٤ — مرحلة ما قبل نزول الحيض (مرحلة الافـــراز) Pramenstruelle phase
(من اليوم الثالث والعشرين حتى الثامن والعشرين) .

والدورة الرحمية الطمثية تمثل لنا التأثير الناتج عن الهرمون الجنسى عند المرأة والذى يجعل الغشاء المخاطى فى تجويف الرحم فى حركة تغير مستمر من هدم وبناء . وهو كذلك يعمل على تهيئة شبكة مناسبة للبويضة اذا لقحت . هذا الغشاء يبدأ اعادة اصلاحه أو بناءه بعد انتهاء الحيض مباشرة وذلك يتواجد كميات مناسبة من الهرمون المنشط لحويصلات جراف (F. S. H) والذى كان يطلق عليه قديما هرمون «برولان أ» .

تصل فترة الاصلاح هذه ذروتها عند بدء مرحلة التبويض أى نزول البويضـــة الذى يتبعه تجميع ما يسمى بالجسم الاصفر الناتج عن خروج البويضة من حويصلة جراف والذى يفرز الهرمون الاصفر Corpus luteum Hormon من هنـــا يصـــبح غشاء الرحم رطب وناعم لتهيئة المكان المناسب لتوسيد البويضة المخصبة . واذا لم يحدث الاخصاب ينفصل جزء كبير من هذا الغشاء حيث تنفجر تبعا لذلك الاوعيـــة الدموية وعلى هذا يحدث نزيف رحمى يعرف بالطمث أو الحيض .

أيام الدورة الـ ٢٨ محسوبة من أول يوم لنزول الحيض	ما يحدث فى المبيض	ما يحدث فى غشاء الرحم	أحداث أخرى هامة
مرحلة نزول الحيض من اليوم الاول حتى اليوم الخامس (١:٥)	تكوين كمية قليلة من الهرمون المنشط لحويصلات جراف الموجودة فى المبيض (كان يسمى قديما هرمون « برولان أ »)	**نزول الحيض** : ينفصل الغشاء المخاطى فى تجويف الرحم وبانفصاله تنفجر الاوعية الدموية مما يحدث نزيفا رحميا يختلط بما تهدم من الغشاء الرحمى .	— فى المتوسط تفقد الانثى من ٥٠ : ٥٠ ملليمتر . — اذا استمرت فترة الحيض حتى ٧ أيام تعتبر الحالة عادية ولا تستدعى قلق المرأة أو انزعاجها . — ينخفض معدل ضربات القلب .
مرحلة الاصلاح من اليوم السادس حتى اليوم الحادى عشر (٦ : ١١)	تتكون كمية أكبر من الهرمون المنشط لحويصلات جراف . من اليوم الثامن تبدأ البويضة فى النمو السريع.	بدأ التكوين الجديد لبناء ما تهدم من الغشاء المخاطى للرحم .	— يتحكم فى هذه المرحلة هرمون الاستروجين — حتى منتصف الدورة يتراوح درجة حرارة الجسم من ٣٦ر٥ : ٣٦ر٨ درجة . — يزيد تأثير العصب الباراسمبثاوى .
مرحلة التبويض من اليوم الثانى عشر حتى اليوم الثانى والعشرون (١٢ : ٢٢)	أصبحت البويضة فى حجم الكريز يتكون فى هذا الوقت أكبر كمية من هرمون الاستروجين . واستراديول واسترون يعتبر اليوم (١٤ / ١٥) هو موعد التبويض (نزول البويضة) واذا لم تلقح البويضة فتموت بعد ٦ ساعات من نزولها (حتى ١٠ ساعات) . تتكون الاجسام الصفراء التى تبقى مدة أسبوعين وذلك اذا لم تحدث عملية التلقيح .	يصل غشاء الرحم الى سمكه الطبيعى وهو حوالى من ٤ : ٥ مم تتكون الغدد الموجودة فى الغشاء المبطن للرحم بعض الافرازات التى تقوم بعمل شبكة للبويضة .	— الغشاء المخاطى فى عنق الرحم يصبح ناعما ورطبا لمدة تتراوح من ١ : ٤ أيام حيث نزول البويضة وهذا يساعد أيضا على اتمام عملية التلقيح . — ينشط هنا تأثير هرمون البروجستيرون — فى النصف الثانى للدورة أى ابتداء من نزول البويضة ترتفع درجة حرارة الجسم من ٢ر : ١ر من الدرجة عن درجة الحرارة فى النصف الاول للدورة . تظل درجة الحرارة الى حوالى من ٣٧ : ٣٧ر٣ درجة وتستمر حتى نزول الحيض التالى . يزيد تأثير العصب السمبثاوى .

أيام الدورة الـ ٢٨ محسوبة من أول يوم لنزول الحيض	ما يحدث فى المبيض	ما يحدث فى غشاء الرحم	أحداث أخرى هامة
مرحلة الافراز من ليوم الثالث والعشرين حتى اليوم الثامن العشرين (٢٣ : ٢٨)	انتاج أكبر كمية من الهرمون من السائل اللزج الاصفر .	غشاء الرحم أصبح فى أحسن حالاته الطبيعية وفى حالة استعداد لعمل شبكة جديدة .	تصل ضربات القلب الى أعلى معدل لها . — تقل نسبة الهيموجلوبين فى الكرات الدموية الحمراء وبعد هذه المرحلة تأخذ فى الزيادة .
	فى اليوم الرابع والعشرين تبدأ المادة اللزجة الصفراء فى التلاشى وتتناقص تكوين هرمون البوجسترون	غشاء الرحم لا يتغذى مثاليا حيث تقل كمية الدم وعلى هذا يبدأ فى الانكماش .	— يزداد وزن الجسم بسبب تجمع السوائل والصوديوم فى الجسم مما يسبب الشعور بثقل فى الساقين أيضا .
	فى اليوم الثامن والعشرين يصل انتاج الهرمون لاعلى مرتبة .	غشاء الرحم يتساقط ويختلط بالدم حيث هذه اشارة لنزول دم الحيض التالى .	



رسم بيانى رقم (1) : الدورة الرحمية الطمثية وبعض التغيرات المصاحبة لها

ثالثـا — أثر مراحل الدورة الرحمية الطمثية على أداء اللاعبات المصريات وكذا على استعدادهن الجسمى والنفسى للتدريب والاشتراك فى المباريات :

« هل هناك تأثير لمراحل الدورة الرحمية الطمثية (مرحلة الحيض — مرحلة ما بعد الحيض — مرحلة التبويض — مرحلة ما قبل الحيض) على أداء اللاعبات واستعدادهن الجسمى والتنفس للتدريب والمباريات ؟

للاجابة على هذا السؤال قامت الباحثة باتباع الخطوات التالية :

اختيـار عينـة البحث :

اختيرت عينة البحث من لاعبات الدرجة الاولى لالعاب كرة السلة ، كرة اليد، العاب القوى وأيضا من فريق التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنـات بالاسـكندرية .

اللعبـة	العدد	مستوى نشاطهم فى اللعبة	الهيئات التى ينتمون اليها
كـرة السـلة	١٤	منتخب الاسكندرية ، منتخب الجمهـورية .	أندية الاسكندرية ومنتخب الجامعـة .
كـرة اليـد	١١	منتخب الاسكندرية للانسات	أندية الاسكندرية ومنتخب الجامعـة .
العـاب القوى	١٥	الحاصـلات على المراكـز الاولى ، الثانية ، الثالثـة لبطولة الجمهورية وأعضاء الفريق القومى لسنة ١٩٨١	النادى الاولمبى — نـادى سبورتنج ، مركز شـباب الشـلالات .
التمرينات والجمباز	٢٠	فريق كلية التربية الرياضية للبنـات بالاسـكندرية فى فى مهـرجان أكتـوبر سـنة ١٩٨١ .	كلية التربيـة الرياضـية للبنات بالاسكندرية .
المجمـوع الكلى	٦٠		

جـدول رقم (٣) أفراد عينة البحث والالعاب التى يمارسونها :

وصـف العينـة :

١ — يتراوح سن أفراد العينة من ١٦ — ٢٢ سنة بمتوسط قدره ١٩٫٤ سنة .

٢ — يتراوح سن بدء الحيض عندهن من ١٣ — ١٤ سنة .

٣ — أفراد العينة من لاعبات الدرجة الاولى وهن يمارسن الالعاب المذكورة (جدول ٣) منذ فترة تتراوح من ٤ — ٦ سنوات وأكثر .

٤ — مثل هذه العينة من اللاعبات هى على قدر من النضوج الجسمى والعقلى وكذا الخبرة الرياضية مما يجعلهن قادرات ليس فقط على تقييم أدائهن الرياضى ، بل قادرات ايضا بخبرتهن فى التدريب والمباريات على تقييم استعدادهن الجسمى والنفسى لتحمل حمل التدريب والمباريات وعلاقة ذلك بمراحل الدورة الرحمية ، مما يعوض لنا عدم وجود قياس موضوعى فى هذا المجال .

الطريقة :

١ — أعطيت اللاعبات مجالا زمنيا كافيا وذلك من أول يونيه ١٩٨١ حتى أول أكتوبر ١٩٨١ على أساس أن تكون فترة التقييم تتراوح ما بين ٤ — ٥ دورات رحمية طمثية .

٢ — قامت الباحثة بعمل مقابلات جماعية مع كل مجموعة منهن لشرح وتوضيح مراحل الدورة الرحمية الطمثية والاجابة على استفسارات اللاعبات فى هذا الموضوع والمتابعة .

٣ — استخدمت الباحثة المقابلة الشخصية كأداة للبحث وذلك لجمع البيانات المطلوبة عن أفراد العينة (السن — سن بدء الحيض — عدد سنوات ممارسة اللعبة — البطولات التى اشتركت فيها اللاعبة — مستوى اللاعبة فى بطولات الجمهورية) ايضا تسجيل اجابة كل لاعبة على السؤالين الآتيين :

أولا — كيف تقيمين اداءك (ان أمكن بالمقارنة بالمستوى الذى وصلت اليه خلال ممارستك للعبة) أثناء كل مرحلة من مراحل الدورة الرحمية الطمثية ؟

ثانيا — كيف تقيمين حالة استعدادك النفسى والجسمى (دون التأثر بمستوى الاداء) لتحمل التدريب والمباريات خلال هذه المراحل ؟

هذا بالاضافة الى تسجيل اية ملاحظات أخرى متعلق بهذه الدورة قد تذكرها اللاعبة .

٤ — الدورة الرحمية الطمثية والتى مدتها فى المتوسط ٢٨ يوما تم تقسيمها كما سبق شرحه الى المراحل التالية :

مرحلة الحيض — مرحلة ما بعد الحيض — مرحلة التبويض — مرحلة قبل الحيض .

٥ — اختارت الباحثة العبارات الآتية لاجابة اللاعبات :

+ جيد (+) تأثير ايجابى .

+ ليس لها تأثير (—) تأثير سلبى .

— سيىء

رابعاً — عرض النتائج

يوضح جدول رقم (٤) تقييم اللاعبات لمستوى أدائهن وذلك خلال مراحل الدورة الرحمية الطمثية .

جدول رقم (٥) يعرض تقييمهن لحالة استعدادهن الجسمي والنفسي لحمل التدريب والمباريات أثناء هذه المراحل .

التقييم	فترة الحيض		فترة ما بعد الحيض		فترة التبويض		فترة ما قبل الحيض	
جيد +	٢	—	٨	١٤٪	١٥	٢٥٪	—	—
تأثير ايجابي (+)	١	—	٢٦	٤٤٪	—	—	—	—
مستوى عادي +	٢٦	٤٣٪	٢٤	٤٠٪	٤٣	٧٢٪	٢٥	٤١٪
تأثير سلبي (—)	١٥	٢٥٪	—	—	—	—	٢٥	٤٢٪
شيء —	١٦	٢٧٪	٢	—	٢	—	١٠	١٧٪

التقييم	فترة الحيض		فترة ما بعد الحيض		فترة التبويض		فترة ما قبل الحيض	
جيد +	٣	٥٪	٨	١٣٪	٩	١٥٪	—	—
تأثير ايجابي (+)	٤	٧٪	٣١	٥٢٪	٧	١٢٪	—	—
مستوى عادي +	١٦	٢٧٪	٢١	٣٥٪	٤٤	٧٣٪	٢٥	٤٢٪
تأثير سلبي (—)	٢٢	٣٧٪	—	—	—	—	١٢	٢٠٪
شيء —	١٥	٢٥٪	—	—	—	—	٢٣	٣٨٪

جدورل رقم (٥) تقييم اللاعبات لحالة استعدادهن الجسمي والنفسي أثناء

مراحل الدورة الرحمية الطمثية .

تظهر النتائج المعروضة فى الجداول (٤ ، ٥) ما يلى :

١ — مرحلة ما قبل الحيض هى المرحلة التى تعتبرها اللاعبات ذات تأثير سلبى على مستوى أدائهن واستعدادهن النفسى والجسمى ، حيث قيمت ٣٥ لاعبة (٥٨٪) مستوى أدائهن وحالة استعدادهن النفسى والجسمى تحت المستوى العـادى فى هذه الفترة .

٢ — أما المرحلة التالية لمرحلة الحيض فهى الفترة التى أكدت فيها ٣٤ لاعبة (٥٧٪) ، أنها من الفترات التى يشعرن فيها بتحسن ملحوظ فى مستوى أدائهن عن المستوى المعتاد ليس هذا فحسب بل قررت أيضا ٣٩ لاعبة (٦٥٪) أن هذه الفترة تصاحبها دائما حالة ميل ورغبة شديدة للتدريب

واللعب فى المباريات حيث يشعرن أثناء هذه الفترة بالسعادة والارتياح النفسى اثناء ممارستهن الرياضة .

٣ — اما مرحلة التبويض (نزول البويضة) فقد دلت النتائج على أنها الفترة المعتدلة بالنسبة للمراحل الاخرى اذ ان عددا كبيرا من اللاعبات أجمعن على أن مستوى أدائهن فى هذه الفترة هو دائما المستوى المعتاد لديهن (٤٣ لاعبة — ٧٢ ٪) هذا الاعتدال انطبق أيضا على حالة الاستعداد الجسمى والنفسى (٤٤ لاعبة — ٧٣٪) .

٤ — مرحلة الحيض كانت أقل تأثيرا سلبيا على مستوى أداء اللاعبات عن مرحلة ما قبل الحيض لكنها ذات اثر سلبى واضح على حالة استعداد اللاعبات الجسمي والنفسى . وفى المجموع فقد قررت ٢٦ لاعبة أن مستوى أدائهن فى هذه المرحلة مستوى عادى . أما حالة الاستعداد الجسمى والنفسى فحسب ما قررته اللاعبات وعددهن ٣٧ لاعبة (٦٢٪) فقد قيمت على أنها : سيئة أو تأثرت تأثرا سلبيا أثناء هذه المرحلة .

ومن اهم الملاحظات الاخرى التى ذكرتها بعض اللاعبات ما يلى :

١ — اكدت ٣٧ لاعبة (٦٢٪) أن الآلام التى قد تحدث لهن قبل الحيض أو أثناء الحيض وخاصة فى اليوم الاول والثانى لنزول الحيض ، تتلاشى تماما اذا اشتركن فى التدريب أو اللعب . كما ذكرن أيضا أن الاندماج فى التدريب والاشتراك فى اللعب فى هذه الحالات يرفع من حالتهن النفسية مع زوال الآلام.

٢ — ذكرت بعض اللاعبات (٣ لاعبات) انه قبل اشتراكهن فى احدى بطولات الجمهورية وحتى يضمن تأخر (تأجيل) نزول الحيض ، فقد نصحن من قبل بعض المدربين بتناول حبوب منع الحمل . وقررت احداهن أنها قد شعرت فى الدورة الرحمية الطمثية التالية بآلام شديدة فى الحوض صاحبها شىء من التوتر العصبى .

٣ — تعانى اللاعبات من قلة المتابعة التربوية الصحية حيث لا يوجد من يقوم بارشادهن أو تقديم النصائح لهن وخاصة فيما يتعلق بالدورة الرحمية الطمثية وعلاقتها بالتدريب الرياضي .

المناقشـــــة

أولا ـ هناك اجماع كما ذكرنا فى عرض النتائج من اللاعبات المصريات على أن فترة ما قبل الحيض تؤثر على مستواهن وكذا على استعدادهن الجسمى والنفسى تأثيرا سلبيا ـ أما فترة ما بعـد الحيض فهى فترة ذات تأثير ايجابى حيث يشعـرن بتحسن ملحوظ فى مستوى أدائهن عن المستوى المألوف لديهن . وتقييم اللاعبـات المصريات هذا يتفق تماما مع النتائج التى توصل اليها كل من ينكر Nocker ١٩٧٦ ، هوفمـان Hoffmann ١٩٧٥ ، اسرائيـل Israel ١٩٧٩ بالكا وسـمتيكا Pahlke/Smitka ١٩٧٧ ، كوينزر Koinzer ١٩٧١ التى دلت على أن فترة ما قبل الحيض (من ٣ : ٥ أيام) تتصف بأنها الفترة ذات التأثير السلبى على كفـاءة ومستوى أداء اللاعبات وحالة استعدادهن النفسى والجسمى . أما مرحلة ما بعـد الحيض (من اليوم الخامس حتى اليوم الحادى عشر) فهى المرحلة المتميزة بوصـول اللاعبات أثنائها الى أعلى مستوى وكفـاءة وروح عالية .

وانخفاض مستوى الاداء والحالة النفسية للاعبات فى هذه المرحلة يعتبره اسرائيل Israel ليس فقط انخفاضا فى قدراتهن الجسمانية (القوة ـ التحمل ـ السرعة ..) ولكن يصاحبه أيضا انخفاض ملحوظ فى القدرة على التوافق العضلى مما يؤثر أيضا على حالتهن النفسية واستعدادهن للتدريب . وهذه الفترة تعتبر من وجهة نظـر ديرنج Doring ١٩٧٨ أكثر الفترات تعرضا للاصابات حيث تقل قدرة المراة على التوازن والتعلم الحركى ويصاحب ذلك ضغط نفسى ونظرة تشاؤمية مما يقلل من ميلها للتدريب واللعب .

ويمكن أن يكون انخفاض مستوى اللاعبات واستعدادهن النفسى والجسـمى فى هذه المرحلة مرتبطا الى حد كبير بالتغيرات الفسيولوجية التالية :

١ ـ يذكر ميـلان ودريكول Millahn/Drecoll ١٩٦٨ ، أن هـذه الفترة يصاحبها انخفاض فى كمية الحد الاقصى للاكسجين الذى يحتاجه الجسم (العضلات العاملة) مما يؤثر تأثيرا سلبيا على مستوى الاداء . ويرجع ذلك كما اشار برنول وآخرون Pernoll u. a. ١٩٧٥ الى أن لهرمون البروجسترون فى هذه الفترة تأثيرا ظاهريا على مركز التنفس فى المخ مما يؤدى الى زيادة معدل التنفس فى الدقيقة واتساع الحويصلات الهوائية . وزيادة معدل التنفس هذه يصاحبها اجهاد للجهاز التنفسى علاوة على عدم تعادل عملية تبادل الغازات بين الحويصلات الهوائية والشعيرات الدموية وهذا يقلل بالتالى من كمية الاكسوجين التى يحتاجها الجسـم .

٢ ـ يساعد هرمون البروجسترون أيضا على ارتفاع درجة حرارة الجسـم وخاصة بعد نزول البويضة ويستمر هذا الارتفاع حتى فترة ما قبل الحيض . فى هذا الصدد يشير هولمـان وهتنجر Hollmann Hettinger ١٩٧٧ وكذلك اسرائيل Israel ١٩٧٩ الى أن المراة أقل قدرة من الرجل على التكيف السريع عند ارتفاع

درجة حرارة جسمها عن معدلها ، لذا يمكن القول ان ارتفاع درجة حرارة الجسم من الاسباب التى تؤدى الى انخفاض مستوى أداء اللاعبات فى هذه الفترة خاصة عندما يعتمد حمل التدريب على القدرة على التحمل أى تكون فترة الاداء فترة زمنية طويلة .

٣ — أما عن التأثير عن هرمون الاستروجين فى فترة ما قبل الحيض كما يذكر كيدل Keldel ١٩٧٥ ، فهو انه يساعد على تخزين الصوديوم والماء فى الجسم واختزان الصوديوم والماء فى الجسم يعتبر المسئول عن التغيرات المصاحبة التى تشعر بها المرأة فى هذه الفترة مثل زيادة الوزن وثقل الساقين .

٤ — ان الاسباب السابق ذكرها : ضعف القدرة على الاتزان والتوافق العضلى العصبى عامة زيادة معدل التنفس ، ارتفاع درجة حرارة الجسم ، زيادة الوزن وما يصاحبه من ثقل فى الساقين ، قد يفسر لنا أيضا ضعف حالة الاستعداد النفسى والجسمى للاعبات فى هذه الفترة . وتفسر حالات الصداع وآلام البطن وكثير من الظواهر العصبية فى هذه الفترة على أنها ترجع الى الاسباب السابق ذكرها بالاضافة الى زيادة تخزين السوائل والصوديوم فى الانسجة العضلية .

٥ — أما فترة ما بعد الحيض فهى على العكس تماما ، تعود فيها درجة حرارة الجسم وكذا يعود وزن الجسم الى معدلها الطبيعى ، وعلى هذا تزول الاعراض المصاحبة لزيارتهما فى فترة ما قبل الحيض . أيضا تقل فى هذه الفترة كمية هرمون البروجستون مما يساعد على انتظام عملية التنفس وبهذا يعمل الجهاز التنفسى دون اجهاد وتزيد بالتالى كمية الحد الاقصى للاكسوجين التى يحصل عليها الجسم (العضلات العاملة) تعود أيضا حالة الاتزان والتوافق العضلى للمرأة بزوال الاسباب السابقة مما يساعد على رفع حالتها النفسية والمعنوية ويرفع أيضا من استعداده التنفسى والجسمى للتدريب والاشتراك فى المباريات .

ثانيا — اما فترة التبويض (نزول البويضة — من اليوم الثانى عشر الى اليوم الثانى والعشرين) فهى الفترة التى تعتبرها اللاعبات المصريات فترة عادية (طبيعية)، وهذا التقييم يتفق مع نتائج كل من كوينزر kolnzer (١٩٧٩) ، بالكا وسمنيكا Pahlke/Smltka (١٩٧٧) ، سلينجز Seliger (١٩٧٧) فى هذه الفترة يكون نشاط هرمونى الاستروجين والبورجسترون العمل على تهيئة الغشاء المبطن للرحم واعادته الى سمكه الطبيعى حيث تتكاثر فيه الغدد ويزداد افرازها لعمل شبكة لتوسيد البويضة . ثم بعد ذلك تتبع عملية تجميع لطاقة الجسم للحفاظ على حالة التعادل فى أجهزة الجسم المختلفة .

ثالثا — تعتبر فترة الحيض الفترة التى يختلف فيها تقييم اللاعبات بعض الشىء ولو أن أكثرهن يعتبرن مستواهن وكذا استعدادهن النفسى ما بين عادى ومنخفض

أن حالة التعب والآلام المصاحبة للحيض ان وجدت) تزول عند مزاولتهن الرياضـــة والتدريب وحتى حالة استعدادهن الجسمى والنفسى تتحسن . وقد اتفقت اجـــابات لاعبات المـــانيا الشرقية على هذا (ايدنر Eidner ١٩٥٣) حيث أجبن بأن مزاولة التدريب أثناء الحيض قلل كثيرا من الشعور بالآلام المصاحبة له . ويذكر نيكر Nocker (١٩٧٧) أن أبحاثه المتعلقة بهذا السؤال قد أظهرت أن التدريب الرياضى لم يخفف فقط من حدة أو شدة آلام الحيض ، بل ساعد أيضا على قصر مدتها وقلة كميتهـــا . ويشير كل من كوينزر Kolnzer (١٩٧٩) ، هوفمان Hoffmann (١٩٧٥) الى أن اجابات اللاعبات عن هذه المرحلة متفاوتة وعلى هذا لا يستطيع المرء تعميم رأى واحد منها حيث تختلف من لاعبه الى أخـــرى .

رابعـــا — قررت بعض اللاعبات تناولهن لحبوب منع الحمل حتى يســـتطعن تأجيل الحيض وذلك فى فترة البطولة . وقد تم هذا دون استشارة الطبيب ولذلك شعرت احداهن فى الدورة التالية بآلام شديدة لم تشعر بها من قبل . وفى البـــلاد الاوروبية نجد أن هذه الطريقة منتشرة بين اللاعبات ولكن تحت اشراف طبى ومتابعة مستمرة ويعلق كل من هولمان وهتنجز Hollmann-Hettinger (١٩٧١) بأنه رغم زيادة عدد اللاعبات اللاتى يتناولن هذه الحبوب لتأجيل الدورة خاصة للاشتراك فى البطولات الهامة فان هذه المشكلة تختلف من لاعبه وأخرى وعلى هذا يتحتم أن يكون هذا تحت اشراف طبيب أمراض النساء الذى يهتم بمشاكل رياضة المرأة .

التوصـــــيات :

مما تقدم عرضه يتبين لنا أن التأثير المتبادل بين الدورة الرحمية الطمثية وكفاءة اللاعبات يجب الا يترك دون بحث واهتمام ، خاصة وأن رياضة المرأة تطورت وتقدمت فى عصرنا هذا تقدما كبيرا يدعونا الى الاهتمام بكل المشاكل التى تتعلق بتدريب واشتراك الفتيات والسيدات فى الالعاب المختلفة سواء أكانت فردية أم جماعية . وفى اطـــار الدراسة المعروضة فى هذا المجال وانطلاقا من نتائجها تعرض الباحثة التوصـــــيات الآتيـــــة :

١ — ان المستوى الرياضى للاعبة يعتمد على القدرة الجسمانية والحالة النفسية لها معا . لذا وجب على من يقوم بالتدريب معرفة كيف تعايش اللاعبة المراحل المختلفة للدورة الرحمية الطمثية وتأثيرها على مستوى أدائها واســـتعدادها النفسى ، وذلك بسؤال اللاعبة فهى أقدر على وصف ما تحس وتشعر به خلال هذه المراحل .

٢ — على اللاعبات اللاتى يشعرن بالآلام فى فترة الحيض ألا يمتنعن كلية عن التدريب ، بل يمارسن قدر استطاعتهن رياضتهن حيث أكدت عينة هذه الدراســـة وكذا نتائج الدراسات السابقة زوال هذه الآلام عند الاندماج فى التـــدريب واللعب ورفع الروح المعنـــوية .

٣ — يجب الاهتمام بالمتابعة التربوية الصحية للاعبات مع التركيز على النصائح والارشادات الفردية من الطبيب والمدرب أثناء التدريب والمباريات وذلك خلال المراحل المختلفة للدورة الرحمية الطمثية حيث أن احتمال التأثير السلبى لهذه المراحل هـــو احتمال لا بد من أخذه فى الاعتبار الى جانب التأثير الايجابى .

٤ — من واجب المدرب ان يضع جرعات التدريب — خاصة فى مرحلة الحيض ومرحلة قبل الحيض — بما يتناسب وحالة كل لاعبة والامتناع عن محاولة الضغط على اللاعبات للتدريب والاشتراك فى المباريات اذا لم تكن هناك رغبة واستعداد نفسى لديهن فى هاتين الفترتين ، وذلك تجنبا لتعرض اللاعبات للاصابات ، واذا اعتبرنا أن فترة ما بعد الحيض وفترة التبويض هما أحسن الفترات للتدريب والمباريات فـــلا بد من ان يأخذ المدرب بعض الفروق الفردية فى الاعتبار .

٥ — الحذر من أن تتناول اللاعبات حبوب منع الحمل ، بغرض تأجيل الحيض الا باستشارة طبيب أمراض النساء الذى يهتم بالمشاكل الصحية الطبية الخاصـــة برياضـــة المـــراة .

المراجـــــع

— **احسان على شرف وكمـــال ميره** : علم التشريح — الطبعة الثالثة — الاسكندرية ١٩٨٠ .

— **جنـــــــــات ابراهيم درويش** : تأثير الدورة الشهرية على بعض مكونات الاداء الرياضى — رسالة ماجستير غير منشورة — كلية التربية الرياضية للبنات بالاســـكندرية ١٩٧٦ .

— **ســـــــلوى عبد الهـــادى شكيب** : عـــلاقة بعض عناصر اللياقة البدنية واعراض عسر الطمث لطالبات كلية التربية الرياضية. رسالة ماجستير غير منشورة — كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية سنة ١٩٨١ .

— **محمد يوسف الشيخ ويس الصادق** : فسيولوجيا الرياضة والتدريب . نبع الفكر، الاسكندرية ســـنة ١٩٦٩ .

BAUSENWEIN, I. : Die besonderen Bedingungen der Leistungsforderung bei weiblichen Jugendlichen. In : NEUMENN (Hrsg.) : Die sportliche Leistung imjugendalter. Frankfurt/M. 1966.

Bausenwe›n, I. : Zur Frage Sport u. Menstruation. Dtsch. med. wschr. Beilage «Arzt und Sport» 1954, 1526-1532.

Bockler, H. : Sportliche Leistungsfahigkeit wahrend des menstruellen Zyklus unter einer Ostrogen-Gestagen-Kombination. Dtsch. med. Wschr. 1970.

Bockler, H. : Die Beeinflussing der korperlichen Leistungsfahigkeit der Frau durch Hormongaben. Sportarzt u. Sportmedizin 1973, 233-237.

Doring, G. : Die gesunde Frau. Fischer Verlag, Frankfurt 1978.

Eidner, I. : Untersuchungen und Beobachtungen uber d›e sportliche Leistungsfahigkeit 1er Frau wahrend der Menstruation. Theorie u. Praxis der KK. 1953, 5-61.

Fischer, W. : Frau u. Sport. Dt. Gesundh. — Wesen 1960, 302-312 u. 363-370.

Hoffmann, A. : Wachstu mund Entwicklung geschlechtsspezifischer Unterschiede. In : DSB (Hrsg.) : Sportmedizinische Grundlagen zum Leistungssport der Madchen und Frauen, Band 12. Berlin/Munchen/Frankfurt/M. 1975, 11-26.

Hollmann, W./Hettinger, Th. : Sportmedizin Arbeits — und Tra›ningsgrundlagen. Stuttgart/New York 1976.

Israel, S. : Die organismischen Grundlagen der geschlechtsspezifischen sportlichen Leistungsfahigkeit. In : Medizin u. Sport 19, 1979/7, 194-204.

Keidel, D. : Lehrbuch der Physiologie. Stuttgart 1975.

Klaus, E. J. : Mensualzyklus, Korperform und Sport. In : E.J. Klaus : Konstitut-

Und Sport. Richard Tries, Verlag, Freiburg/Brg. 1954.

Koinzer, K. : Die Berucksichtigung der geschlechtsdifferenzierten Entwicklung im Sportunterricht (II). In : Theorie u. Praxis der KK. 1979, Heft 2-3, 83-88.

Leizinger, E. : Frauenheilkunde und Frauensport aus der Sicht der Prophylaxe Med. Welt 1966, 2219-2225.

Malina, R.M. u.a. : Age at menarche in athletes and non-athletes. Med. Sci. Sports 1973, 11-13.

Malina, R.M.u.a. : Age at menarche and selected menstrual charakteristics in athletes at different competitive levels and in different sports. Med. Sci Sports 1978, 218-222.

Marker K. : Zur Menarche von Sportlerinnen nach mehrjahrigen Training im Kindesalter. In : Medizin und Sport 1979/11, 329-331.

Millahn, H.P./Drecoll, A. : Die zyklusbedingten Schwankungen der korperlichen Leistungsfahigkeit der Frau. In : Medizin und Sport 1968, 129-132.

Muller, L.W./Lohaus, E. : Die Schwankungen der Leistungsfahigkeit innerhalb des Menstruationszyklus bei trainierten und untrainierten Frauen. In : Sportarzt und Sportmedizin 1963, 23-28 u. 55-58.

Nocker, J. : Physiologie der Leibesubungen. Enke Verlag, Stuttgart 1976.

Prokop, L. : Einfuhrung in die Sportmedizin. Gustav Fischer Verlag, Stuttgart/ New York 1976.

Schoberth, H. : Sportmedizin. Fischer Verlag, Frankfurt 1977.

Seliger, V. : Frau und Sport. In : Hollmannn (Hrsg.) : Zentrale Themen der Sportmedizin, 2. Auflage. Berlin/Heidelberg/New York 1977, 232-250.

Wieser, H. : Der neue grobe Hausarzt. Salzburg 1980.

Zachariewa, E. : Vergleichende Untersuchungen von olympischen Wettkamphrinnen uber den Verlauf von manchen physiologischen Zustanden. In : Grupe, O. (Hrsg.) : Sport in unserer Welt-Chancen und Probleme.
Berlin/Heidelberg/New York 1973.

ملـــــخص

((الدورة الرحمية الطمثية وأثرها على النشاط الرياضى للمرأة))

د. فريال ابراهيم رمــزى

مع تطور رياضة المرأة فى هذا العصر ، يتحتم على جميع العاملين فى مجــال رياضة المرأة الاهتمام بكل المشاكل والموضوعات التى تتعلق بممارسة المرأة للالعاب المختلفـــة .

هذه الدراسـة يدور موضوعها حول اثر مراحل الدورة الرحمية الطمثية على النشاط الرياضى للمرأة بعد عرض عن بعض الدراسات السابقة فى هذا الموضوع وكذا شرح وتحليل مراحل الدورة الكاملة وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية ، قدمت الباحثة نتائج الدراسة التى قامت بها على عينة من لاعبات الدرجة الاولى المصريات (كرة سلة ، كرة يد ، ألعاب قوى ، تمرينات جمباز) وقد ظهر من الدراسة أن فترة ما قبل الحيض تعتبر الفترة ذات الاثر السلبى على مستوى الاداء وكذا الاســـتعداد النفسى والجسمى للاعبة . أما فترة ما بعد الحيض فهى الفترة التى تشعر خلالهـــا اللاعبة بالانطلاق والوصول لمستوى أعلى من مستوى أدائها العادى . فترة التبويض تجـــدها اللاعبة الفترة المعتدلة التى تصل فيها الى المستوى المألوف لديها . مرحلة الحيض تعتبر فى رأى اللاعبات أقل تأثيرا سلبيا عليهن ولكنها مرحلة تتفاوت فيهـــا اجابات اللاعبات ، مما يدعو الى أهمية أخذ الفروق الفردية بين اللاعبات فى الاعتبار وعـــدم التعميم .

Summary

« العلاقة بين اتجاه طالبات كلية التربية الرياضية للبنات نحو مادة التربيـــة العملية ودرجة التحصيل فى هذه المـــادة »

د. كاميليـــا حســن حسنى

مشــكلة البحث وأهميتــه :

ان التربية العملية أهم عناصر اعداد المعلمة ، حيث تساعد على تهيئة الطالبة لحياة المدرسة والمجتمع قبل تخرجها ، وهى السبيل الرئيسى لتدعيم كفاية الطالبة المهنية ، واعدادها لتحمل مسئولياتها كاملة عند التخرج ، والتربية العملية مـــادة اساسية شأنها شأن المواد الاخرى ، بل هى تتميز على هذه المواد بأنها المصب الذى ينتهى عنده كل ما تقوم به الطالبة بدراسته ، وصقل خبراتها فيه . ومواد الدراسة فى كلية التربية الرياضية سواء اكانت نظرية او أم عملية انما تهدف فى النهاية الى اعداد الطالبة لمهنة التدريس . والتربية العملية هى حقل التدريب الذى يؤهل الطالبة للقيام بهذه المهنة ومما هو جدير بالذكر أن الرسوب فى هذه المـــادة يتطلب من الطالبة اعادة السنة الدراسية حتى وان كانت ناجحة فى جميع المواد الاخرى .

ولكى نصل بهذه المـــادة الى النتائج المرجوة ، لا بد أن تكون الطالبة فى موقف يسمح لها بالاستفادة من هذه المـــادة ، أو بمعنى آخر تكون اتجاهاتها بالنسبة لهـــا سليمة . فقد يؤدى اتجاه الفرد الى الانسحاب من المواقف التى تخالف اتجـــاهاته وميوله والتى تضايقه وتشعره بنوع من التوتر النفسى ، فيعمل مرغما أو بدون دوافع داخلية تـــزيد من قيمة النشـــاط عنـــده .

وهذه الدراسة ما هى الا محاولة للتعرف على اتجاهات طالبات كلية التربيـــة الرياضية للبنات بالاسكندرية نحو مادة التربية العملية ، وأثر ذلك على التحصـــيل الدراسى فى هذه المـــادة تترجمها تقديرات آخر العام الدراسى .

أ.م.د. كاميليا حسن حسنى — كلية التربية الرياضية للبنين بالاســكندرية جامعـــة حلـــوان .

أهـــداف الدراســـة :

على ضـــوء ما تقدم يمكن تحديد أهداف الدراسة فيما يلى :

١ — دراسة اتجاهات الطالبات نحو مادة التربية العملية .

٢ — دراسة العلاقة بين مستوى التحصيل للطالبات فى مادة التربيـــة العمليـــة واتجاهاتهن نحـــوها .

٣ — دراسة نمو الاتجاهات نحو مادة التربية العملية فى الصفين الثالث والرابع .

فـــروض البحث :

على ضوء الاهداف السابقة تتحدد فروض البحث على النحو التالى :

١ — توجد فروق دالة احصائيا بين الطالبـــات الاكثر تحصيلا والاقل تحصـــيلا فى اتجاهاتهن نحو مادة التربية العملية لصالح المتفوقات فى الفرقة الثالثة والفرقة الرابعـــة .

٢ — اتجاهات الطالبات تصبح اكثر ايجابية كلما انتقلن الى صف دراسى أعلى .

التحديد الاجـــرائى لبعض المصطلحـــات :

— الطالبات الاكثر تحصيلا (المتفوقات) :

الطالبات اللاتى يكون ترتيب درجاتهن فى مادة التربية العملية فوق الارباعى الاعلى فى حـــدود عينة البحث .

الطالبات الاقل تحصيلا (غير المتفوقات) :

الطالبات اللاتى يكون ترتيب درجاتهن فى مادة التربية العملية تحت الارباعى الادنى فى حـــدود عينـــة البحث .

— الاتجـــــاه :

هو مجموع درجات استجابات الطالبة الايجابية والسلبية نحو مادة التربية العمليـــــة .

التحصـــــيل :

هو مقدار ما تحصله الطالبة من خبرات ومهارات فى مادة التربية العملية معبرا عنها كميا بالدرجات التى تحصل عليها الطالبة آخر العام الدراسى .

اجراءات البحث :

١ — تم اختيار عينة البحث عن طريق ايجـــاد الارباعى الاعلى والارباعى الادنى لطالبات كل من الصفين الثالث والرابع فى مادة التربية العملية حيث أنها تدرس فى هذين الصفين فقط ، وذلك عن طريق درجات آخر العام الدراسى لهـــذه المـــــادة .

٢ — تطبيق مقياس كاميليا حسنى (١٩٨١) على أفراد العينة بقصد قياس اتجاهات طالبات الصف الثالث والرابع نحو مادة التربية العملية .

٣ — ايجاد العـــلاقة بين اتجاهات الطالبات فى مادة التربية العملية وتحصيلهن فى هـــذه المـــادة .

٤ — عـــرض النتـــائج وتفســـيرها .

٥ — التوصـــيات والمقترحات .

المنهـــج المســـتخدم :

بعد أن وضعت الباحثة الفروض لهذا الدراسة ، كان من الضرورة اختيار صحة هذه الفروض ، وقد اختارت الباحثة المنهج الوصفى لانه أنسب منهج لتحقيق أغراض البحث عن طريق معالجة البيانات احصائيا حتى يمكن التعرف على اتجاهات الطالبات نحو مادة التربية العملية وعلاقتها بتحصيلهن فى هذه المـــادة .

عينـــة البحث :

تم اختيار عينة البحث من طالبات كلية التربية الرياضية للبنـــات بالاسكندرية وقد اشتملت على ٢٤١ طالبة من الصف الثالث والرابع — وقد تم تحديدها عن طريق حصر درجات الطالبات آخر العام الدراسى فى مادة التربية العملية لتحديد الطالبات الاكثر تحصيلا والاقل تحصيلا وذلك بتطبيق المعادلة الخاصة لايجاد كل من الارباعى الاعلى والارباعى الادنى .

والجدول رقم (١) يوضح قيمة الارباعى الاعلى والادنى لكل من الفرقة الثالثة والرابعـــــة :

جدول رقم (١) يوضح قيمة الارباعى الاعلى والادنى
لكل من الفـــرقة الثالثة والرابعـــة

الفــــرقة	عدد الطالبات فى الفرقة	الارباعى الاعلى	الارباعى الادنى
الثــــالثة	٢٨٥	٦٧	٥٥
الرابعــــة	٣٣٩	٦٨	٥٤

والجدول رقم (٢) يوضح توزيع أفراد العينة فى كل من الفرقة الثالثة والرابعة:

جدول رقم (٢) يوضح توزيع أفراد العينة الكلية
فى كل من الفـــرقة الثالثة والرابعـــة

الفرقــــــة	عدد طالبات العينة فى الفرقة	عــــدد الطالبات الاكثر تحصيلا فوق الارباعى الاعلى	عدد الطالبــــات الاقل تحصيلا تحت الارباعى الادنى
الثــــالثة	١٢٠	٧٤	٤٦
الرابعــــــة	١٢١	٦٤	٥٧
المجمـــــوع	٢٤١	١٣٨	١٠٣

أدوات البحث :

اســـتخدمت الباحثة الادوات الآتيـــة :

١ ـــ درجات الطالبات فى امتحان مادة التربيـــة العملية فى نهـــاية العام الدراسى ٧٩/٨٠ كوثائق لقياس التحصيل الدراسى للمـــادة .

٢ ـــ مقياس من تصميم الباحثة على طريقة ليكرت لقياس اتجاهات الطالبات نحـــو مادة التربيـــة العملية .

وقد تم تجريب المقياس على مجموعة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنـــات بالاسكندرية ، وأثبتت نتائج التجربة صدقه وثباته واتساقه الداخلى .

وتتلخص هذه الدراســـة فى :

١ ـــ الدراسات النظـــرية والابحـــاث الســـابقة .

٢ ـــ تطبيق المقيـــاس وطريقة تصحيحه .

٣ ـــ عـــرض النتـــائج ومناقشـــتها .

أولا — الدراسات النظرية والابحاث الســابقة :

قام شيبس Shipps بدراسة كان الهدف منها بحث العلاقة بين كل من عادات استذكار واتجاهات الطلاب نحو المدرســة من جانب — والتحصــيل الدراسى فى الرياضيات والقراءة من جانب آخر ، كما يرمى البحث ايضا الى امكانية التبــؤ بالتحصيل الدراسى للطلاب من اتجاهاتهم وعادات استذكارهم .

وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ١٦ من البنين ، ١٠ من البنات من اطفال الصف السادس فى مؤسسة خاصة بولاية جامايكا ، وقد تم قياس الاتجاهات وعادات الاستذكار بقائمة Ssha وتم قياس التحصيل الدراسى بدرجات الطلاب فى اختبارات ايوا للمهارات الاساسية فى تحصيل القراءة والحساب .

وكان من أهم نتائج هذه الدراسة أنه يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسى للبنــين فى مادة القراءة من اتجاهاتهم نحو المدرسة ، وكذلك يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسى للبنــات فى الحساب من اتجاهاتهن نحــو المدرســة .

وهناك دراسة قام بها أوسترين Austrin كان الهدف منها التحقق من صدق مقياس للاتجاهات يميز بين الطلاب ذوى التحصيل المرتفع والطلاب ذوى التحصيل المنخفض .

طبقت هذه الدراسة على عينة من ١٤٠ طالبا من المدارس الثانوية فى ولايــة بنسلفانيا تتراوح أعمارهم بين ١٢ — ١٩ سنة تقريبا واستخدم مقياس التوجيــه التحصيلى المتعدد الابعاد Multidimental Ach. Oriantation كأداة لهــذا البحث الذى يحتوى على ستة عشرة جملة يمكن أن تمثل مختلف الاتجاهات .

وكان من نتائج هذه الدراسة أنه توجد علاقة موجبة صغيرة بين اتجاهات الطلاب والتحصــيل الدراسى .

وفى بحث قامت به ماجدة رجب تناولت دراسة اتجاهات الطالبات نحو مــادة التمرينــات وأثر ذلك على التحصيل الدراسى للمــادة .

وقد اســتهدفت الدراســة :

تصميم مقياس لاتجاهات الطالبات نحو مادة التمرينات ثم دراسة العــلاقة بين مستوى التحصيل للطالبات فى هذه المــادة واتجاهاتهن نحوها — وقد اشتملت عينة البحث على ٥٠٠ طالبة من الفرق الدراسة المختلفة .

وكان من أهم ما استنتجته الباحثة من هذه الدراســة :

وجود فروق دالة احصائيا بين الطالبات الاكثر تحصيلا والاقل تحصيلا لصالح المتفــوقات .

وفى الدراسة التى قامت بها عديلة طلب والتى تهدف الى دراسة العلاقة بــين الاتجاه ومستوى الطالبات فى السباحة ، وقد بلغ حجم عينة هذا البحث ٢٥٠ طالبة واستخدمت مقياسا من تصميمها لقياس الاتجاهات نحو مادة السباحة وقد اعتمــدت الباحثة على درجات آخر العــام الدراسى لقياس مستوى التحصيل .

ومن نتــائج هــذه الدراســة :

— وجود علاقة بين الاتجاهات العالية لدى الطالبات ومستوى التحصيل الحركى فى السباحة حيث كان معامل الارتباط ٣٠٥ر دال عند مستوى ٠٥ر .

— وجود علاقة بين الاتجاهات المنخفضة لدى الطالبات ومستوى التحصيل الحركى فى السباحة حيث كان معامل الارتباط ٩٥ر — دال عند مستوى ٠١ر .

كما قامت نادية السنوسى ببحث يهدف الى دراسة اتجاهات طالبات كليــة التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية نحو العاب القوى ، ومدى تأثير ذلك على مستوى الاداء العملى للطالبــات .

واشتملت عينة البحث على طالبات السنوات الدراسية الاربع وقد بلغ عددهن ٦١٤ طالبــة .

وقد أعدت الباحثة مقياسا على غرار طريقة ليكرت لقياس اتجاهات الطالبات واعتمدت على الدرجات العملية لآخر العام الدراسى فى مادة العاب القوى كمــؤشر لمســتوى أدائهن .

ومن أهم النتائج التى حصلت عليها الباحثة نتيجة لهذه الدراسة وجود عــلاقة بين الاتجاه ومستوى الاداء العملى للطالبــات لصالح المتفوقات .

نتــائج البحث :

الفــرض الاول :

توجد فروق دالة احصائيا بين الطالبات الاكثر تحصـــيلا والاقل تحصـــيلا فى اتجاهاتهن نحو مادة التربية العملية لصالح الاكثر تحصيلا فى كل من الفرقة الثالثة والرابعــــة .

وللتحقق من صحة هذا الفرض ، قامت الباحثة باستخراج المتوســط الحسابى والانحراف المعيارى لدرجات الطالبات الاكثر تحصيلا والاقل تحصـــيلا فى كل من الفرقة الثالثة والرابعة فى مادة التربية العملية .

ثم تم تطبيق اختبار «ت» لتحديد الدلالة الاحصائية للفروق بين متوســـطى المجموعتين كما هو موضح بجدولى رقم (٥) ، (٦) .

جــدول رقــم (٥)

يوضح دلالة الفروق بين الاكثر تحصيلا والاقل تحصيلا لطالبات الفرقة الثالثة

المجمـوعـــة	العـــدد	المتوسط الحسابى	الانحــراف المعيارى	ت	مستوى الدلالة
الاكثر تحصـــيلا	٧٤	١٦٨ر٣٦	١٩ر٣٢	٥ر١٣٥	٠١ر٠
الاقل تحصـــيلا	٤٦	١٤٨ر٤٨	٢٢ر٢٩		

من الجدول رقم (٥) يتضح أن الفرق بين درجات المجموعتين الاكثر تحصـــيلا والاقل تحصيلا فى الفرقة الثالثة ذو دلالة احصائية كبيرة لصالح الاكثر تحصـــيلا فى مادة التربية العملية اذ كانت قيمة «ت» ٣ر٦٢ أى أن مستوى الدلالة عنـــد ٠١ر

جــدول رقم (٦)

يوضح دلالة الفروق بين الاكثر تحصيلا والاقل تحصيلا لطالبات الفرقة الرابعة

المجمـــوعة	العـــدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	ت	مستوى الدلالة
الاكثر تحصيلا	٦٤	١٨٥ر٣٢	١٨ر٣٥		
الاقل تحصـــيلا	٥٧	١٦٤ر٧٥	٢٣ر٤٥	٣ر٦٢٢	٠١ر

من الجدول رقم (٦) يتضح أن الفرق بين درجات المجموعتين الاكثر تحصـــيلا والاقل تحصيلا فى الفرقة الرابعة ذو دلالة احصائية كبيرة لصالح الاكثر تحصـــيلا فى مادة التربية العملية اذ كانت قيمة «ت» ٣ر٦٢٢ أى أن مستوى الدلالة عند ٠١ر .

الفــرض الثــانى :

اتجاهات الطالبات تصبح اكثر ايجابية كلما انتقلن الى صف دراسى أعلى . للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لدرجات الطالبات الاكثر تحصيلا فى الفرقة الثالثة والطالبات الاكثر تحصيلا فى الفرقة الرابعة فى مادة التربية العملية . ثم قامت بتطبيق اختبار «ت» لتحديد الدلالة الاحصائية للفروق بين متوسطى المجموعتين كما هو موضح بالجدول رقم (٧) .

جدول رقم (٧) يوضح دلالة الفروق بين الطالبات
الاكثر تحصيلا فى الفرقة الثالثة والاكثر تحصيلا فى الفرقة الرابعة

المجمــــوعة	العـــدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	ت	مستوى الدلالة
الاكثر تحصيلا (الفرقة الثالثة)	٧٤	١٦٨ر٣٦	١٩ر٣٢	٢ر٣٥	٠٥ر٠
الاكثر تحصيلا (الفرقة الرابعة)	٦٤	١٨٥ر٣٢	١٨ر٣٥		

من الجدول رقم (٧) يتضح وجود فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى ٠٥ر٠ لصالح الطالبات الاكثر تحصيلا فى الفرقة الرابعة ، وهذا ما يؤكده الفرض الثالث .

تفســــير النتــائج :

يتضح من الجدول رقم (٥) والجدول رقم (٦) أن طالبات كل من الفرقة الثالثة والفرقة الرابعة الاكثر تحصيلا فى مادة التربية العملية اكثر ايجابية فى اتجاهاتهن نحو هذه المـــادة من الطالبات الاقل تحصـــيلا .

وقد يرجع ذلك الى أن الاتجاهات تعمل كموجهات لسلوك الطالبات سواء أكان الاتجاه ايجابيا أم سلبيا ، فلا شك أن الاتجاه القوى يدفع صاحبه الى العمل المباشر، وتؤكد نتائج البحث أن الاتجاهات تعمل كمجموعة من المعانى ، هذه المعانى تؤثر فى قبول الفرد أو رفضه لموضوع الاتجاه . وكلما توافرت لدى الطالبة المعانى التى تربطها بمادة التربية العملية تيسرت لها أساليب التكيف مع هذه المـــادة وتساعدها على تحديد ما يواجهها من مشاكل وكيف تتصرف نحوها تصرفا خاصا .

وتؤكد نتائج كل من الدراسة التى قامت بها عديلة احمد طلب ونادية السنوسى وماجدة على على أن الطالبات ذوات الاتجاه العالى اكثر تحصيلا من الطالبات ذوات الاتجاه المنخفض فى مواد السباحة والعاب القوى والتمرينات بالرغم من اختلاف المجالات الا أن الاتجاه يلعب دورا هاما فى نجاح الطالبات فى المواد الدراسية ، وهذا يؤيد نتائج البحث الحالى أما من حيث زيادة درجة ايجابية طالبات الفرقة الرابعة عن الفرقـــة

الثالثة وهذا ما أظهرته النتائج فى الجدول رقم (٧) ، فقد يرجع هذا الى ارتفاع مستوى معلومات طالبات الفرقة الرابعة فى المواد الدراسية عملية كانت ام نظرية ، وقد ذكر سيد خير الله فى ذلك أن الاتجاهات النفسية تصبح اكثر ايجابية كلما ازداد مستوى المعلومات ، كذلك من التفسيرات التى تقدمها الباحثة أنه ربما يكون لمستوى الخبرة اثر فى ارتفاع مستوى درجات الاتجاه الايجابى لطالبات الفرقة الرابعة عن الفرقة الثالثة وتستند فى ذلك على النتائج التى توصل اليها Beamerond Ledbeter فيما يتعلق بعلاقة الاتجاهات النفسية بمستوى الخبرة والتى تتفق أيضا مع نفس نتائج الدراسة التى قام بها سيد خير الله .

ـ ويمكن للباحثة أن ترجع سبب ارتفاع متوسط درجات الاتجاه الايجابى لطالبات الفرقة الرابعة عن الفرقة الثالثة الى أن طول الفترة الزمنية المتاحة لهن لممارسة التربية العملية وهي عامان متتاليان قد يكون لها اثر ايجابى على ارتفاع متوسط درجاتهن فى التربية العملية .

ـ كما أنه قد يكون للممارسة أيضا دور كبير فى زيادة ايجابية الطالبات . ويقول فى ذلك حامد زهران ان الممارسة كنوع من الخبرة الشخصية والتجربة الذاتية تعمل على تأكيد نوع النشاط المرتبط بالاتجاه أو عدمه ، وهى نوع من النشاط الفردى تؤكده الخبرة والتجربة نحو موضوع الاتجاه اما بالايجابية أو بالسلبية.

ويتفق هذا أيضا مع ما توصلت اليه نبيلة شاكر فى نتائجها حيث أظهرت أن العلاقة بين الممارسة السابقة للنشاط الرياضى والاتجاه نحو مهنة التربية الرياضية طردية قوية بمعامل ارتباط واحد صحيح ، ويعنى هذا أنه كلما زادت الفترة الزمنية لممارسة النشاط كلما زادت شدة ايجابية الاتجاه .

ـ كما يمكن أن ترجع الباحثة انخفاض متوسط درجات الاتجاه الايجابى لطالبات الفرقة الثالثة عنه فى الفرقة الرابعة ، الى نقص اجمالى عدد الساعات فى الخطة التنفيذية لمادة طرق التدريس فى كل من الفرقة الثانية والثالثة ، اذ لا بد أن يخصص جزء من الزمن المحدد لهذه المادة للتطبيق العملى لما تدرسه الطالبات نظريا .

ـ وترى الباحثة أن اخفاض متوسط درجات طالبات الفرقة الثالثة فى درجة تحصيلهن لمادة التربية العملية قد يرجع الى عدم توفر الاسلوب الموضوعى لتقييم الطالبات فى هذه المادة ، والاعتماد على موجهة واحدة طوال العام الدراسى مع استخدام الجانب الاعتبارى فى عملية التقييم .

ونتيجة لما أظهرته نتائج الدراسة الحالية ، تؤكد الباحثة على أهمية الاتجاه فى تقدم الطالبات فى أى مادة من المواد الدراسية ، وأن هذه المواد تهدف الى تشكيل الطالبات على النحو الذى يجعلهن أقدر على ممارسة هذه الانشطة بنجاح عند تخرجهن ومواجهتهن للحياة العملية .

كما أن مشكلة عدم مراعاة اتجاهات الطالبات عند الالتحاق بكلية التربية الرياضية لنوع المهنة التى سيؤهلن من أجلها ، هى من الخطورة على صحة الطالبات النفسية ، وبالتالى على مستوى تحصيلهن فى هذه المواد .

المراجع العربية :

١ — **ابراهيم وجيه محمود** : التعلم — عالم الكتب — ١٩٧١ .

٢ — **حامد عبد السلام زهران** : علم النفس الاجتماعى — الطبعة الثانية — عالم الكتب — ١٩٧٤ .

٣ — **سيد خير الله** : علم النفس التعليمى — أسسه النظرية والتجريبية — عالم الكتب ١٩٧٤ .

٤ — **عبد السلام عبد الغفار** : علم النفس الاجتماعى — القاهرة — دار النهضة العربية — ١٩٧٨

٥ — **عديلة احمد طلب** : العلاقة بين الاتجاه ومستوى الطالبات فى السباحة — كلية التربية الرياضية للبنات — القاهرة — جامعة حلوان .

٦ — **ماجدة على رجب** : دراسة اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية نحو مادة التمرينات واثرها على التحصيل الدراسى للمادة — بحث ماجستير غير منشور — ١٩٧٩ .

٧ — **نادية السنوسى** : دراسة لاتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية نحو ألعاب القوى ومدى تأثير ذلك على مستوى الاداء العملى — رسالة ماجستير غير منشورة — ١٩٧٩ .

٨ — **نبيلة شاكر ساويرس** : دراسة اتجاهات طالبات المدارس الثانوية وطالبات كليات التربية الرياضية نحو مهنة التربية الرياضية — رسالة ماجستير — غير منشورة — جامعة حلوان — ١٩٧٨ .

— ALLPORT : Personality, New York holt, Rinchort and winston, 1973.

— AUSTRIN, H.R. : Crass validation of an attitude Scale for a cadric Achierers, the journal or educational Research, 58, 9, 1965.

— SHIPPS, E.P. and shipps, R.R. : Relationship of study Habits and school Attitude to Achievement in Mathematics and Reading the journal of educational Research, 65, 2, 1971.

— THRUSTON, L.L. Theory of Attitude Measurment, Psychol. Rev., 1959, 36.

مستخلص

« العلاقة بين اتجاه طالبات كلية التربية الرياضية للبنات نحو مادة التربية العملية ودرجة التحصيل فى هذه المادة »

د. كاميليا حسن حسنى

ترجع اهمية هذه الدراسة الى أنها تتناول زاوية أساسية فى اعداد طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية فى مادة التربية العملية .

هدف الدراسة :

— التعرف على اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية نحو مادة التربية العملية .

— دراسة العلاقة بين مستوى التحصيل للطالبات فى مادة التربية العملية واتجاهاتهن نحوها .

— دراسة نمو الاتجاهات نحو مادة التربية العملية فى الصفين الثالث والرابع

قامت الباحثة باجراءات البحوث الآتية :

— اختيار عينة من ٢٤١ طالبة يمثلن الارباعي الاعلى والارباعى الادنى لدرجات نهاية العام الدراسى ٧٩/٨٠ للصفين الثالث والرابع .
— دراسة أتجاهات الطالبات نحو مادة التربية العملية وعلاقة ذلك بمستوى تحصيلهن فى هذه المادة .

— دراسة نمو الاتجاهات نحو مادة التربية العملية .

— تطبيق المقياس واستخراج المعاملات الاحصائية .

وكان من نتائج هذه الدراسة ، اثبات صحة الفروض المقترحة لهذا البحث .

« قياس أتجاه طالبات كلية التربية الرياضية نحو مادة التربية العملية »

د. كاميليـــا حسن حســـنى

مقـــــدمة :

تحتل الاتجاهات أهمية خاصة فى علم النفس ، اذ انها تعتبر من أهم نواتـــج عملية التنشئة الاجتماعية ، كما أنها تعتبر محددات موجهة ضابطة منظمـــة للسلوك الاجتماعى ، فهى توجه سلوك الافراد فى مختلف نواحى الحيــاة .

وقد عرف أحمد عزت راجح الاتجاه (١٩٦٠) على أنه استعداد وجدانى يميل بالفرد الى الاستجابة بطرق خاصة حيال موضوعات خاصة ، سواء أكانت هــذه الموضوعات أشياء أو أشخاص أو جماعات أو أفكار .

ويعرف صلاح مخيمر وعبده ميخائيل (١٩٦٨) الاتجاهات بأنها ميل مؤيد او مناهض ازاء موضـــوع أو موضوعات معينـــة .

وتقول انتصار يونس (١٩٧٢) ان التعبير عن الاتجاهات يحمل معنى انفعـــاليا تجاه المواقف والاشخاص مما يعطيه قوة دافعة للسلوك ، فمعنى المواقف بالنســبة للفرد لا يعتمد على ما بها من عناصر موضوعية ، ولكن على ما تبدو عليه فى نظـــر الفـــرد وشـــعوره نحـــوها .

ويقول حامد زهران (١٩٧٣) أن الاتجاهات النفسية مكتسبة ومتعلمة ، وليست وراثية ، وهى لا تتكون من فراغ ولكنها تتضمن دائما علاقة بين فرد وموضـــــوع من موضوعات البيئة ، كما أنها ترتبط بمثيرات ومواقف اجتماعية يشترك عدد من الافراد أو الجماعات فيها ، وهى تتعدد وتختلف حسب المثيرات التى ترتبط بهـــا . والفرد له آراء ومعتقدات بالنسبة لكل القضايا التى تصادفه فى حياته واذا كانت هذه الآراء والمعتقدات موجبة كان الاتجاه موجبا ، أما اذا كانت سالبة كان الاتجـــاه ســـــالبا .

وفى الدراسة الحالية تتفق الباحثة مع سيد خير الله فى تعريفه للالتجاه (١٩٧٣) الذى يقول ان الاتجاه عبارة عن مجموع درجات استجابات الفرد الايجابية والسلبية المرتبطة ببعض الموضوعات او المواقف السيكلوجية التربوية التى تعرض عليه بطريقة لفظيـــــة .

أ.م.د. كاميليا حسن حسنى : كلية التربية الرياضية للبنين بالاســـــكندرية جامعـــة حلوان .

ويعتبر قياس الاتجاهات من الامور الهامة ، لان وجود الاتجاهات والتسليم بذلك ، يفرض علينا ابتكار بعض الاساليب التى يمكن عن طريقها قياس هذه الاتجاهات، وقياس درجة شدتها ، كما أنه من المهم أيضا قياس كل تغير يطرأ على الاتجاهات القائمة فى وقت من الاوقات .

أهمية الدراسة :

تتعرض مادة التربية العملية لكثير من النقد ، وتزداد الشكوى من ضعف مستوى الطالبات فيها ، وحيث أن هذه المادة تعتبر حصيلة اعداد الطالبة فى جميع المواد التى تدرس لها ، ولكى تحقق الكلية الهدف الذى تسعى اليه وهو تخريج مدرسة ومدربة للتربية الرياضية على المراحل السنية المختلفة كان من الاهمية وضع مقياس لقياس اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية نحو مادة التربية العملية ، لان البناء النفسى للفرد له علاقة كبيرة بالاعداد المهنى ، فيتأثر الفرد بما لديه من معلومات ويؤثر ذلك فى نوع اتجاهاته .

هدف الدراسة :

بناء مقياس لقياس اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية نحو مادة التربية العملية .

بناء مقياس الاتجاهات :

تحقيقا لهدف هذه الدراسة والذى عنى أساسا ببناء مقياس لقياس اتجاهات الطالبات نحو مادة التربية العملية ، اعتمدت الباحثة على جمع الحقائق من الدراسات النظرية والبحوث التى تتعلق بالاتجاهات من جهة ، وبمادة التربية العملية من جهة أخرى ، حتى تجمعت لديها مجموعة من الحقائق التى صيغت بعد ذلك فى مجموعة من العبارات التى تقيس اتجاه الطالبات نحو مادة التربية العملية .

تحديد الاتجاه نحو مادة التربية العملية :

بدأت الباحثة بتحديد أهداف مادة التربية العملية مستعينة فى ذلك بالابحاث التى طرقت هذا المجال ثم صاغت المقياس الذى يقيس الاتجاه نحو هذه المادة وذلك فى ضوء استجابة الطالبة ومدى اتفاقها مع هذه الاهداف . وفيما يختص بهذه النقطة :

— فقد حددت زينب الشربينى (١٩٧٤) أهداف التربية العملية فى :

١ — انماء الصفات الشخصية والاجتماعية .

٢ — انماء الصفات المهنية .

٣ — صقل الصفات والمهارات اللازمة لحسن قيام الطالب بدوره كمعلم فى المراحل المختلفة للمــدارس .

— وأوضحت نادية هاشم (١٩٧٦) الاهداف التى يكتسبها الطالب (المدرس) فى خلال فترة التربية العملية فى المدرسة بما يلى :
— المهارات اللازمة للمعلم للقيــام بالتدريس .
— المهارات اللازمة للمعلم للقيام بدوره فى النشاط خارج الحصة الدراســية.
— المهارات اللازمة للمعلم للقيام بدوره فى تطوير عملية التعليم .
— وقد أجمع كل من ابراهيم وجيه ، كمال يوسف ، فوزى طه ، ورجب الكلزه على أن مواد الدراسة كلها سواء كانت تخصصية أم تربوية ، تهدف فى النهاية الى اعداد الطالب لمهنة التدريس ، وحقل التدريب الذى يؤهله لهذه المهنة ، والذى تلتقى فيه كل خبرات الطالب ، وما يدرسه بالكلية هو التربية العملية .
— وقد اتفقت الباحثة مع ما ذكره نظمى حنا ميخائيل (١٩٧٨) عما ينبغى أن يكون فى التربية العملية من حيث الاهداف واتخذتها محاور تعتمد عليها فى بنــاء مقياس الاتجاه نحو هذه المــادة ، اذ على ضوئها ستصاغ عبارات المقيــاس بحيث تمثل مواقف معينة ، وتتحدد استجابة الطالبة نحو هذه المواقف حسب اتفاقها أو اختلافها مع كل عبــارة من هذه العبارات .

وتتلخص هذه الاهــداف فى :

١ — تتيح التربية العملية مجالا مناسبا لفهم طبيعة عملية التدريس وعنــاصرها وأنماطهــا المختلفــة .

٢ — فرصة للتدريب الموجه المقصود لتنمية المهارات التى تنطوى عليها عمليــة التدريس ، وتكوين عادات مناسبة فى الفكر والعمل .

٣ — فرصة للتكيف مع المواقف المختلفة التى يتعرض لها المدرس أثناء عمله ، وازالة كثير من المخاوف التى تســاور المدرس المبتدىء .

٤ — تعاون الطالب على اكتشاف قدراته فى التدريس ، ومعرفة ما يناسبه من حلول.

٥ — فرصة فريدة لملاحظة ودراسة نماذج مختلفة للتدريس من مدرسين قــدامى، لهم خبراتهم المتعــددة المختلفة .

تصــميم المقيــاس :

لتصميم المقياس (موضوع الدراسة) رأت الباحثة أن طريقة ليكرت ربما تكون أنسب الطرق ملاءمة لهذا البحث ، وذلك لانها تتغلب على صعوبة الاعتماد على

المحكمين ، وقد أكدت هذا انتصار يونس (١٩٧٢) ، كما أضاف عبد الباسط (١٩٧٦) أن طريقة ليكرت تمدنا بمعلومات وافية عن المبحوث اذ انه يستجيب فيها ويعبر عن شدة اتجاهه بالنسبة لكل عبارة من عبارات المقياس ، ثم أنها تتميز بسهولة استعمالها، وارتفاع درجة الثبات والصدق للمقياس ، بخلاف الطرق الاخرى مثل طريقة ثرستون التى تعبر عن الموافقة أو الرفض دون أن يبين مدى الموافقة أو المعارضة .

ويتكون المقياس من مجموعة من العبارات الجدلية تختلف بصددها وجهات النظر وتتدرج من الموافقة الشديدة الى عدم الموافقة وذلك باستخدام خمسة انماط للاستجابة .

— صيغت العبارات التى تمثل الاتجاه نحو مادة التربية العملية بحيث أصبحت خمسين عبارة .
— وضعت العبارات التى يشتمل عليها المقياس بعد ذلك فى صورة قائمة وامام كل عبارة سلم يشتمل على خمس اجابات متدرجة . وعند التصحيح يعطى للاجابة التى تمثل أعلى مستوى للاتجاه خمس درجات ، وللاجابة التى تليها أربع درجات ثم ثلاث درجات ثم درجتين ثم درجة واحدة وبذلك فان الدرجة العظمى فى هذا المقياس تساوى ٢٥٠ درجة ، والدرجة الصغرى ٥٠ درجة .
— عرض المقياس بعد ذلك على عشرة حكام من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية ممن يقمن بتوجيه الطالبات فى التربية العملية ، للتأكد من صحة تمثيل العبارات لقياس الاتجاه نحو مادة التربية العملية ، وعلى ضوء الملاحظات التى أبدتها هذه المجموعة من الحكام ادخلت بعض التعديلات فى صياغة العبارات لكى تمثل الاتجاه المعين .

والمقياس فى صورته النهائية أصبح يشتمل على ٥٠ عبارة منها ٢٥ عبارة سلبية ، ٢٥ عبارة ايجابية ، والجدول رقم (١) يوضح أرقام العبارات الايجابية والسلبية .

جدول رقم (١) يوضح أرقام العبارات
الايجابية والسلبية فى مقياس الاتجاه نحو مادة التربية العملية

الايجابية				السلبية			
١	١٤	٢٣	٣٨	٢	١٣	٢٩	٣٧
٣	١٦	٢٦	٣٩	٤	١٥	٣١	٤٠
٦	١٨	٢٧	٤١	٥	١٧	٣٢	٤٢
٧	١٩	٢٨	٤٦	٩	٢٠	٣٣	٤٣
٨	٢١	٣٠	٤٧	١٠	٢٤	٣٤	٤٤
١١	٢٢	٣٦	٤٩	١٢	٢٥	٣٥	٤٥
			٥٠				٤٨

تجـربة المقيــاس :

لاختبار مدى وضوح العبارات ومدى فهم الطالبات لها ، فقد دلت اجــابات عينة الطالبات على وضوح العبارات المستخدمة فى المقياس وكذلك وضوح الاجابة على كل عبــارة .

كما قامت الباحثة بحســاب الزمنالذى يستغرق فى الاجابة على المقياس وقد وجد أنالزمن مناسب للاجابة وهــو ما يقرب من ٢٠ — ٢٥ دقيقــة .

الاتســاق الداخلى :

للتحقق من الاتساق الداخلى لعبارات المقياس ومدى ارتباط كل عبارة منهــا بالمقياس ككل ، فقد قامت الباحثة بايجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية للمقياس ، وذلك للتأكد من تمثيل عبارات المقياس للصفة التى يقيسها .

جدول رقم (٢) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقيــاس

العبارة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٤٧٢ر	٠١ر	١٨	٦١٢ر	٠١ر	٣٥	٦٣٤ر	٠١ر
٢	٦٠١ر	٠١ر	١٩	٥٨٠ر	٠١ر	٣٦	٤٣٧ر	٠١ر
٣	٥٧٨ر	٠١ر	٢٠	٣٥١ر	٠١ر	٣٧	٥٥٦ر	٠١ر
٤	٦٨٥ر	٠١ر	٢١	٦٨٨ر	٠١ر	٣٨	٥٦٥ر	٠١ر
٥	٨٣٦ر	٠١ر	٢٢	٧٢٩ر	٠١ر	٣٩	٥٥٩ر	٠١ر
٦	٥٣٥ر	٠١ر	٢٣	٥٨٦ر	٠١ر	٤٠	٣٥٩ر	٠١ر
٧	٣٨٩ر	٠١ر	٢٤	٣٧٠ر	٠١ر	٤١	٥١٣ر	٠١ر
٨	٨٣٨ر	٠١ر	٢٥	٨٣٦ر	٠١ر	٤٢	٦٠٨ر	٠١ر
٩	٣٧١ر	٠١ر	٢٦	٧٠٥ر	٠١ر	٤٣	٦١٤ر	٠١ر
١٠	٧٩٢ر	٠١	٢٧	٣١١ر	٠١ر	٤٤	٤٦٣ر	٠١ر
١١	٦٠٧ر	٠١ر	٢٨	٤١٣ر	٠١ر	٤٥	٤٤٣ر	٠١ر
١٢	٣٩٨ر	٠١ر	٢٩	٣٠٧ر	٠١ر	٤٦	٦٠٩ر	٠١ر
١٣	٦٦٤ر	٠١ر	٣٠	٥٥٧ر	٠١ر	٤٧	٥٣٣ر	٠١ر
١٤	٨٧١ر	٠١ر	٣١	٥٣٣ر	٠١ر	٤٨	٤٢٠ر	٠١ر
١٥	٥٠١ر	٠١ر	٣٢	٦٠٩ر	٠١ر	٤٩	٥٥٧ر	٠١ر
١٦	٧٣٥ر	٠١ر	٣٣	٤٤٣ر	٠١ر	٥٠	٥٨١ر	٠١ر
١٧	٦٠٦ر	٠١ر	٣٤	٤٦٣ر	٠١ر			

يتضح من بيانات الجدول رقم (٢) أن جميع العبارات دالة احصائيا عند مستوى ١٠ر أى أن هناك ارتباطا ذا دلالة احصائية بين كل عبارة من عبارات المقياس وبين المقيـــاس ككل .

ثبـــات المقيـــاس :

استخدمت الباحثة طريقة اعادة الاختبار لحساب ثبات المقياس ، وكانت الفترة الزمنية بين مرتى التطبيق عشرة أيام ، ثم تم حساب معامل الثبات بتطبيق معـــادلة سبيرمان براون ، وكان الناتج معامل ثبات ٨٦ر وهو معامل ثبات ذو دلالة احصائية كبيرة .

صـــدق المقيـــاس :

اعتمدت الباحثة فى اختبار صدق المقياس على الرجوع بعد صياغة عبـــاراته الى مجموعة من الحكام من أعضاء هيئة التدريس بالكلية والمتخصصين فى توجيـــه الطالبات فى التربية العملية لمراجعته والتأكد من صحة تمثيل العبارات التى يتضمنها المقيـــــاس .

وقد سبق أن أوضحت الباحثة كيف تحققت من الاتساق الداخلى بين عبارات المقياس وذلك بايجاد معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل كبارة والدرجـــة الكلية حتى يكون هنـــاك صـــدق للمحتوى .

طريقة تطبيق المقيـــاس :

- عند تطبيق المقياس يوضح للطالبات أولا الغرض منه وأنه يهدف الى تحديد الدرجة التى تشعر بها الطالبة تجاه مادة التربية العملية .
- يوضح للطالبات التعليمات الخاصة بالمقياس وطريقة الاجابة بوضع العلامة المعينة تحت الدرجة التى تمثل اتجاهها وذلك أمام كل عبارة والتأكد من ذلك.

المعـــايير :

المعايير المستخدمة لتقدير درجة الطالبة فى هـــذا المقياس هى المئينيـــات فؤاد البهى (١٩٧٩) ، وقد استخرجت هذه المعايير بالنسبة للمجموعة التى طبق عليها المقياس وعددها ٢٤١ طالبة من طالبات كليـــة التربية الرياضـــية للبنـــات بالاســـكندرية ، ولذلك فهى تصلح لمقارنة فئات مماثلة من حيث المستوى .

وضعت هذه المعـــايير فى صـــورة جداول تتضمن الدرجات الخام والمئينيات المقـــابلة لهـــا .

وفيما يلى جدول المعايير الخاص بمقياس الاتجاه نحو مادة التربية العملية

جـــدول رقـــم (٣)

معايير مقياس الاتجاه نحو مادة التربية العملية

الدرجـــة	المئـــين	الدرجـــة	المئـــين
٦٥	١	١٠٨	٥٨
٧٥	٤	١١٤	٦٧
٧٦	٥	١٢٤	٧٠
٨٤	١٢	١٥٠	٧٧
٨٥	١٣	١٥٤	٧٨
٩٠	١٨	١٦٠	٧٩
٩٢	٢٥	١٧٥	٨٠
٩٥	٢٧	٢٠٠	٩٣
٩٦	٣٢	٢٠٢	٩٥
٩٩	٣٧	٢٠٤	٩٧
١٠٠	٤١	٢٠٩	٩٨
١٠٢	٤٦	٢١٠	٩٩
١٠٤	٥٤	٢١١	٩٩
١٠٦	٥٦		

اســـتخدام المقيـــاس :

— يمدنا هذا البحث بمقياس يعد وسيلة علمية لتقدير اتجاه الطالبـــات نحـــو مادة التربية العملية ، وهو اتجاه له أهميته الخاصة فى اعداد الطـــالبة وفى حياتهـــا العمليـــة .

— يهم عضو هيئة التدريس الموجه للتدريب الميدانى أن تكشف عن درجة توافر الاتجاه فى طالباتها ، اذ على اساسه يتحدد مدى اقبالهن أو سفورهن على هـــذه المـــادة .

— تفيد معرفة درجة اتجاه الطالبة نحو مادة التربية العملية ، فى تحديد مدى نجاح التربية العملية فى تحقيق أهدافها ، مما يساعد فى القضاء على كثير من المشاكل التى ترتبط بهذه المـــادة ، وتنير الطريق أمام كل من الموجهة والطالبة لايجاد الحلـــول المناســـبة .

— يفيد المقياس أيضا فى تقويم المناهج بكلية التربية الرياضية وطرق التدريس هذه المناهج من حيث نجاحها فى تنمية الاتجاهات السليمة نحو مادة التربيـــة العلميـــــة .

— يمكن استخدام المقياس أيضا لدراسة ارتباط الاتجاه نحو مادة التربية العملية، ودرجة التحصيل فى هذه المـــادة .

المراجع العربية

ابراهيم وجيه وآخرون : دراس التربية العملية — كلية التربية — جامعة الاسكندرية .

احمد عزت راجح : أصول علم النفس — مؤسسة المطبوعات الحديثة — الاسكندرية ١٩٦٠ .

انتصار يونس : السلوك الانسانى — دار المعارف بمصر — ١٩٧٢ .

حامد عبد السلام زهران : علم النفس الاجتماعى — عالم الكتب — القاهرة ١٩٧٣ .

زينب الشربينى : تقويم الاشراف على التربية العملية فى ميدان تدريس اللغة الانجليزية — بحث غير منشور — مكتبة كلية التربية — جامعة عين شمس — ١٩٧٤ .

صلاح مخيمر وعبده ميخائيل : المدخل الى علم النفس — مكتبة الانجلو المصرية — الطبعة الثانية — ١٩٦٨ .

عبد الباسط : أصول البحث الاجتماعى — مكتبة النهضة — الطبعة الخامسة — ١٩٧٦ .

نادية هاشم دراسة حول العلاقة بين التقدير العام لمواد الدراسة والتقدير فى التدريب الميدانى — بحث غير منشور — كلية التربية الرياضية بالجزيرة جامعة حلوان — ١٩٧٦ .

نظمى حنا ميخائيل : تطوير التربية العملية فى معاهد وكليات اعداد المعلمين — الحلقة العلمية حول اعداد معلم العلوم — جامعة عين شمس — ١٩٧٨ .

فؤاد البهى السيد : علم النفس الاحصائى وقياس العقل البشرى — دار الفكر العربى — الطبعة الثالثة — ١٩٧٩

المراجع الاجنبية :

— Hart, F., Teacher and teaching N. Y. Macmallan Camp 1934.

— SHIPPs, E.P. and shipps, R. R. : Relationship of study habits and school attitude to achievement in mathematics and reading the journal of educational research, 65, 2, 1971.

— Witty, P. A. Some characteristics of the effective teacher, educational Administration, 150, PP. 193 - 205.

الملاحق

مقياس اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية
نحو مادة التربية العملية

تعليمات المقياس :

هذا المقياس يهدف الى الوقوف على اتجاهاتك نحو مادة التربية العملية فالرجا أن تكون اجابتك على كل عبارة فى هذا المقياس بكل دقة وصراحة .

تعليمات الاجابة :

١ ــ أمامك مجموعة من العبارات ، الرجا أن تحددى درجة موافقتك على احدى الخانات الخمس التى أمام كل عبارة بوضع علامة فى الخانة التى تعبر عن رأيك .

٢ ــ لا تتركى أى عبارة دون الاجابة عليها .

بيانات شخصية

الاسم :
الصف الدراسى :

البيانات الشخصية :

رقم	عبارات المقياس	أوافق بشده	أوافق	غير متأكد	لا أوافق	لا أوافق بشده
١	التربية العملية أمر مرغوب فيه من أجل النماء السليم للشخصية .					
٢	اذا حدث لسبب ما أن حذفت بعض المواد الدراسية يجب أن تكون التربية العملية منها .					
٣	النشاط البدنى فى التربية العملية يزيل التوترات الانفعالية الضارة .					
٤	لا أمارس التربية العملية الا اذا كانت مفروضة على .					
٥	التربية العملية تجعل الطالبة أقل استعدادا لتلقى باقى المواد الدراسية .					
٦	بث روح التعاون بين الطالبات يأتى من خلال التربية العملية .					
٧	اشتراك الطالبات مع بعضهن فى التربية العملية أمر ممتع .					
٨	توفر التربية العملية المواقف التى تعمل على خلق مواطن أفضل .					
٩	المواقف التى توفرها التربية العملية من أفقر المجالات فى تكوين الصداقات .					
١٠	التربية العملية كمادة غير مرغوب فيها من الطالبات .					
١١	تساهم التربية العملية فى معرفة الطالبة القواعد الاساسية فى التدريس .					
١٢	التربية العملية لا تعطى الفرصة للطالبة لممارسة الاساليب الديمقراطية .					
١٣	القيم العائدة من التربية العملية لا تكفى لتبرير الوقت الضائع فيها .					
١٤	تساهم التربية العملية فى بناء قدر احتياطى من القوة والجلد لمواجهة الحياة اليومية .					
١٥	التربية العملية لا تؤدى الى تحسن فى السلوك الاجتماعى .					
١٦	التربية العملية واحدة من المواد الدراسية الهامة بالبرنامج فى كليات التربية الرياضية .					
١٧	التربية العملية ضئيلة القيمة فيما يتعلق بسلامة الطالبة بدنيا .					
١٨	تتاح الفرص للطالبة للترويح عن النفس من خلال خروجها فى التربية العملية.					

تابـــع البيـــانات الشخصيـــة

١٩ ــ مقدرة اكتساب العلاقات الطيبة بين الطالبة وادارة المدرسة تأتى أثناء التربية العمليـــة .					
٢٠ ــ المواد النظـــرية ليس لها علاقة بالتربية العملية .					
٢١ ــ التربية العملية تجعل الطالبة تتعود على اعداد وتحضير الدروس .					
٢٢ ــ تتدرب الطالبة فى التربية العملية على التدريس لمراحل التعليم المختلفة .					
٢٣ ــ التربية العملية تساعد الطالبة على معرفة الصواب والخطأ .					
٢٤ ــ التربية العملية لا تعطى فرصة للفرد ليتحكم فى الانفعالات .					
٢٥ ــ التربية العملية تساعد على الاخلال بالاتزان الانفعالى للطالبة .					
٢٦ ــ تحس الطالبة بشعور ممتع عند اتقانها تدريس مهارة رياضية فى التربية العملية.					
٢٧ ــ توفر التربية العملية مواقف تسهم فى تنمية سمات سلوكية مرغوب فيها .					
٢٨ ــ التربية العملية تجعل الحياة الدراسية أكثر متعة .					
٢٩ ــ ليس للتربية العملية مكان فى التربية الحديثة .					
٣٠ ــ اشتراك الطالبات فى التربية العملية يســـاعد على تفهمهن بعضهن للبعض بصـــورة أفضـــل .					
٣١ ــ الوقت الذى تقضيه الطالبة فى الاستعداد للتربية العملية يمكن الاســـتفادة به فى مجالات أخــــرى .					
٣٢ ــ التربية العملية تفتقر الى الفرص ذات الخبرات الاجتماعية الهامة .					
٣٣ ــ تكون الطالبة أفضل انفعاليا اذا لم تشترك فى دروس التربية العملية .					
٣٤ ــ دروس التربية العملية لا تقدم شيئا يعتبر ذا قيمة خارج الدرس .					
٣٥ ــ ليس هناك فوائد مؤكدة تعود على الطالبة من مشاركتها فى دروس التربية العمليـــة .					
٣٦ ــ التربية العملية مادة هامة تساعد الطالبة على الاهتمام بمظهرها .					
٣٧ ــ يجب الا يخصص لدروس التربية العملية أكثر من يوم أســـبوعيا .					
٣٨ ــ التربية العملية تتيح الفرص للطالبة لاستخدام طرق تدريس تناسب حاجات التلميـــذات .					

تابع البيانات الشخصية

٣٩ — التربية العملية تساعد على تبنى الاتجاه السليم نحو النقد الايجابى من المشرفة.					
٤٠ — التربية العملية لا تعمل على تنفيذ القواعد والنظم الادارية بفاعلية .					
٤١ — تحصل الطالبة على درجة من الثقة مصاحبة لدرجة من السعادة أثناء التربية العملية .					
٤٢ — فى التربية العملية يقتصر عمل الطالبة على تدريس حصص التربية الرياضية فقط .					
٤٣ — التربية العملية لا تساعد على تنمية روح الابتكار .					
٤٤ — التربية العملية تعمل على الابتعاد عن المواد الدراسية فترة من الزمن الدراسى.					
٤٥ — التربية العملية لا تؤهل الطالبة لتعلم الصفات الضرورية لقيادة الجماعات .					
٤٦ — التربية العملية تجعل الطالبة اكثر قدرة على ضبط النفس .					
٤٧ — التربية العملية تضع الطالبة فى الميدان العملى لتقابل مشاكل المهنة .					
٤٨ — التربية العملية ليست مفيدة كباقى المواد الدراسية .					
٤٩ — تساعد التربية العملية فى التدريب على التنظيم والادارة .					
٥٠ — التربية العملية تعد الطالبة اعدادا صحيحا لكى تكون مدرسة .					

مســـــتخلص

قياس اتجاه طالبات كلية التربية الرياضية نحو مادة التربية العملية

د. كاميليـــا حسن حسنى

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على اتجاهات طالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية نحو مادة التربية العملية ، ودراسة العلاقة بين مستوى التحصـــيل للطالبات فى مادة التربية العملية واتجاهاتهن نحوها ، ودراسة نمو الاتجاهات نحو مادة التربية العملية فى الصفين الثالث والربع .

وكان من نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة احصائيا بين الطالبات الاكثر تحصيلا والاقل تحصيلا فى اتجاهاتهن نحو مادة التربية العملية ، كما أن اتجـــاهات الطالبات تزداد ايجابيتها كلما انقلن الى صف دراسى أعلى .

« وضع اختبارات لقياس الاداء الحركى لطالبات كلية التربية الرياضية فى بعض المهارات الاساسية للعبة كرة اليد »

د. لواحظ فيدال خليلة

أهمية البحث والحاجة اليه :

ان كل عمل جدى لا بد وان يتبعه قياس لكشف جوانب قصوره وضعفه والعمل على علاجها بطريقة علمية سليمة ، والتعرف على جوانب قوته لتنميتها والوصول بها الى أعلى مستوى ممكن .

وكرة اليد احدى الالعاب الجماعية التى لاقت حديثا شعبية كبيرة . والاختبارات والمقاييس والتقييم فى مجال تعليم هذه اللعبة تشكل جزءا هاما لرفع مستوى طالبات كلية التربية الرياضية وتقييم الطالبات بالكلية حاليا فى الناحية العملية لهذه المادة، يترك للتقدير الشخصى لهيئة التدريس . ولا يخفى علينا اختلاف هذا التقدير تبعا لاختلاف الاشخاص ، مما يتيح تكافؤ الفرص لجميع الطالبات . ولكن الاختبارات الموضوعية ذات المقياس الموحد ، تشعر الطالبة بالمساواة وتبث فيها روح الطمأنينة والاحساس بالعدل ، بالاضافة الى أنها تحفزها الى تسجيل مستويات أفضل دائما، وهذا مما تعمل الكلية على تحقيقه فى رفع المستوى الرياضى لطالباتها هذا علاوة على أنه خلال هذه الاختبارات يمكن التعرف على نقاط القوة للطالبات والعمل على المحافظة عليها وتنميتها وكذا التعرف على نقاط ضعفهن والعمل على علاجها على أسس علمية سليمة : لذا اتجهت الباحثة الى وضع اختبارات تقيس مستوى الاداء الحركى لطالبات الفرقة الرابعة بالكلية لبعض المهارات الاساسية المدرجة ضمن منهاج كرة اليد لهذه الفرقة ، ووضع مقياس موحد لها ، حتى يمكن متابعة مدى تقدمهن وحتى يكون حافزا لهن للقيام بعملية التقييم الذاتى لانفسهن للوصول الى مستويات أفضل .

وتبعا لرأى الخبراء فى هذا المجال وما اطلعت عليه الباحثة من مراجع وأبحاث علمية ، ومن خلال خبرتها فى تدريس هذه المادة بالكلية — وكنتيجة للمقابلة الشخصية مع خبراء كرة اليد وفى نطاق منهاج كرة اليد للفرقة الرابعة بالكلية يعتبر التمرير الكرباجى والتصويب بالوثب أهم المهارات الاساسية لقوة اللعبة وتحتاج كل منهما الى سرعة وقوة فى الاداء ودقة فى توجيه الكرة ، (٢ : ٦١ ، ٦٢) (٤ : ٣٥ ، ٧١ ، ٧٣ ، ٨٠ ، ٨١ ، ٩١) (٥ : ٢٨ ، ٣٨) (٧ : ٢٦ ، ٤٦) (٨ : ١٢ ، ١٤) .

أ.م.د. لواحظ فيدال خليلة : كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة — جامعة حلوان .

هدف البحث : يهدف هـــذا البحث الى :

— وضع اختبارات موضوعية منهجية لتقييم طالبات الفرقة الرابعة فى أدائهن الحركى والتمرير الكرباجى والصويب بالوثب .

— وضع مقياس موحد لكل اختبار لتقويم طالبات الفرقة الرابعة .

خطـــوات اجــراء البحث :

أولا — عينـــة البحث :

١ — **مجتمع الدراسة :** يتمثل فى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المسجلات بالصف الرابع للعامين الدراسين ١٩٧٩ — ١٩٨٠ ، ١٩٨٠ — ١٩٨١ وعددهن ٥٢٤ طالبـــة .

٢ — **حجم العينة :** شملت عينة الدراسة طالبات الصف الرابع للعامين المذكورين بعد استبعاد بعض الفئات كما فى جدول (١) بنسبة ٨١٪ من مجتمع الدراسة.

جـــدول رقم (١)

الطالبات المستبعدات وحجم العينة التى أجرى عليها الدراسة

مجتمع العينة	الطالبـــات المستبعدات					عينـــة الدراسة	
	شرقيات	لم يحضرن القيـــاس	مشتركات فى الصدق والثبات	مجموعة الاستطلاعية	المجموع	العـــدد	٪
٥٢٤	١٠	٥٢	٢٥	١٥	١٠٢	٤٢٢	٨١٪

ثانيا — وســـائل جمع البيـــانات :

فضلت الباحثة الجمع بين المقابلة الشخصية والاستبيان لاستطلاع رأى عشرة خبراء فى كرة اليد تتوافر فيهم خبرة التدريس لهذه الرياضة باحدى كليات التربية الرياضية مدة لا تقل عن سبع سنوات وعرفوا بالدقة العلمية والعملية فى مجـــال هـــذه اللعبة . وتهـــدف :

١ ـــ المقابلة الشخصية الى تحديد :

ـــ المهارتين الاكثر أهمية فى نطاق منهاج كرة اليد للفرقة الرابعة بالكليـــة
ـــ أهم ثلاث متطلبات تتميز بها كل منهما .

٢ ـــ الاســـتبيان ويتكون من :

ـــ البيانات الخاصة وتشمل الاسم الوظيفة الخبرة فى ميدان هذه اللعبة ومدتهـــا .
ـــ الاختبارات وقد عرضت ستة اختبارات وطلب ابداء الراى من حيث :
* صـــدق محتـــواها * موضـــوعية قياســـها .
* مناسبتها لعينة الدراسة كاختبارات موضوعية منهجية .

٣ ـــ الاختبارات المختارة (مرفق رقم ٣) :

واستخلصت الباحثة من :

١ ـــ المقـــابلة الشخصية :

ـــ ان التمرير الكرباجى والتصويب بالوثب هما المهارتان الاكثر أهميـــة فى لعبة كرة اليـــد .
ـــ وأن كلا منهما يتميز بالسرعة والقوة فى الاداء والدقة فى توجيه الكـــرة (مرفق رقم ١) وهذا يتفق مع ما جاء فى المراجع السابقة الذكر .

٢ ـــ الاســـــتبيان :

ـــ الغى أحد الاختبارات (الاختبار السادس) لتداخل متغيرات متنـــوعة تحول دون تحقيق دقة القياس . أما الاختبارات الخمسة الاخرى فاتفق على انها تقيس المتطلبات الخاصة بالمهارة المختارة .
ـــ وان شروط موضوعية قياسها متوافرة .
ـــ وان الاختبارات مناسبة لمستوى الطالبات كاختبارات موضوعية منهجية.

الدراسات الاستطلاعية : أجريت الدراسات الاستطلاعية على مجموعة من ١٥ طالبة من مجتمع البحث غير المثلات قيد عينة الدراسة وتهـــدف الدراســـتان الاولى والثانية الى اختيار الاختبارات المناسبة وكانتا كالآتى :

١ ـــ الدراسة الاستطلاعية الاولى :

وضعت كل من المـــانيا الديمقراطية والمـــانيا الاتحادية اختبارات لتقييم لاعبى فرق كرة اليد بمستوياتها المختلفة من الفرق المدرسية الى الدورى الممتاز . وقـــد

أجرت الباحثة الاختبارات المناسبة منها والخاصة بالتمرير الكرباجى والتصـــويب بالوثب فى الدراسة الاستطلاعية الاولى فظهر انها فوق مستوى عينة الدراســة مما دعاها الى وضع خمس اختبارات بديلة واستعانت باختبار واحد من وضــع الدولتين المذكورتين والخاص برمى الكرة الى أبعد مسافة ممكنة (٦) ، (٧ : ٢٨١).

٢ ــ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

طبقت الاختبارات الخمس الاخرى ، وقد رأت الباحثة اجراء بعض التعديلات فى اختبارين حتى يتناسبا مع مستوى عينة الدراسة . وكانت التعديلات كالآتى :

- فى اختبار التصويب بالوثب ، يخفض عدد الكرات المستعملة الى ٦ كرات فقط بدلا من ٨ .
- فى اختبار دقة التصويب ، يؤدى من الثبات بدلا من الوثب .

٣ ــ الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

وقد أجريت بعد اخذ رأى الخبراء فى التغيير السابق ذكره . وكان الهــدف من هــذه الدراسة :

- التعرف على اثر التعديلات التى ادخلت على الاختبارات والتأكد من مناسبتها لعينة الدراســة .
- تحديد عدد المساعدات وتعريفهم العمل الخاص بكل منهم وتطبيقه عمليا .
- اختيار المكان المناسب لتطبيق الاختبارات .
- اختيار انسب ترتيب لتطبيق الاختبارات .
- اعداد الادوات اللازمة ومعرفة مدى صلاحيتها .
- توقيت ميعــاد تنفيذ الاختبارات .
- تحديد العدد اليومى المناسب من الطالبات لاداء الاختبارات .

نتائج الدراســات الاستطلاعية :

- الاستفادة من التعديلات التى ادخلت على الاختبارين .
- تحديد خمس مساعدات من المدرسات والمدرسات المساعدات اللاتى يقمن بتدريس رياضة كرة اليد بالكلية ، وعرفن بالذكاء والدقة فى العمل . وقــد تخصصت كل منهن فى تطبيق اختبار معين وتسجل نتائجه لجميع أفراد العينة.
- اجراء الاختبارات على ملعب كرة يد قانونى بالكلية تبعا لترتيب عرضها مع تثبيت :

- ساعات الايقاف لكل مساعدة (ساعة للاختبار الاول ، ساعتان للاختبار الثالث ويؤخذ متوسطها ، ساعة احتياطية لاســتعمالها فى الظــروف الاضـــطرارية) .

— الكرات المحدد لكل اختبـــار .
— مكان أداء كل من الاختبار الاول والثانى .
—هدف ومكان أداء كل من الاختبار الثالث والرابع .
— تطبيق الاختبارات قبل بدء اليوم الدراسى تجنبا لعامل التعب .
— تحديد ١٥ طالبة كمتوسط للعدد اليومى المناسب لقياس جميع الاختبارات .

تقنين الاختبـــارات :

١ — **الصـــدق :** استعانت الباحثة بأكثر من نوع لايجاد صدق الاختبارات :

أ — **صدق المحتوى أو المضمون :** واحتل الخطوات الاولى التى بدات بها الباحثة لتحديد الصفة المراد قياسها تحديدا دقيقا وعرضها على الخبراء لابداء الراى . وقد اتفق جميع الخبراء على ان كل اختبار يقيس الصفة التى وضع لقياسها .

ب — **الصدق التلازمى باســـتخدام المجموعات المتضـــادة :** وقــد طبقت الاختبارات على مجموعة من ٢٥ لاعبة يمثلن فريق الكلية ومجموعة مماثلة العدد أختيرت عشوائيا من طالبات الفرقة الرابعة غير الممثلات فى عينة الدراسة . وكانت النتائج كما فى جدول (٢) .

جـــدول رقم (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للطالبات ولاعبات فريق الكلية فى جميع الاختبارات و ت المحسوبة بين نتائج المجموعتين (ن = ٢٥)

الاختبـــــارات	وحـــدة القيـــاس	الطالبـــــات م	ع	اللاعبـــــات م	ع	ت المحسوبة
تمرير واستلام الكرة لمدة نصف دقيقة	عدد المرات	١٨ر٣٢	٩ر٦	٢٣ر٣٢	٢ر٢٩	٨ر٧٧ [٥]
تمرير ٣ كرات داخل مربعين متداخلين	الدرجـــة	٥ر٢٤	١ر٦٤	٦ر٩٦	١ر٢١	٤ر٠١ [٥]
تصـــويب ٦ كـــرات بالوثب	الثـــوانى	٢٨ر٠٥	١ر٥٣	٢٣ر٣٩	٢ر١٨	٨ر٥٧ [٥]
تصويب ٥ كرات داخل هدف معين	الدرجـــة	٤ر٧٦	١ر٣	٦ر٩٦	١ر٧٩	٤ر٩٤ [٥]
رمى كرة يد قانونية لابعد مسافة	المتـــــر	١٧ر٤	١ر٥٩	٢٢ر٠٦	١ر٧٢	٩ر٧٥ [٥]

(ت) الجدولية عند مستوى ١٠ر = ٢ر٧٩ ٥ علامة لوجود دلالة احصائية عند مســـتوى ١٠ر٠

يتضح من بيانات الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ١٠ر٠ فى جميع الاختبارات بين مجموعة طالبات الفرقة الرابعة ومجموعة لاعبات فريق الكلية لصالح اللاعبات . وهذا يشير الى أن هذه الاختبارات تميز بين مستوى أداء الطالبات والمستوى العـــالى للاعبـــات .

جـ — صدق المفردات او الاتساق الداخلى فى الاختبارات ككل : وفيها حسبت معاملات الارتباط بين درجات الاختبار الواحد وبين الدرجة الكلية لجميع الاختبارات . وكانت كما فى جدول (٣) .

جـدول رقم (٣)

معاملات الارتباط بين كل اختبار ومجموع الاختبارات (ن = ٢٥)

مسلسل	الاختبـارات	معامل الارتباط بين الاختبار ومجموع الاختبـارات
١	تمرير واستقبال الكرة لمدة نصف دقيقة	٩٣ر—
٢	تمرير ٣ كرات داخل مربعين متداخلين	٩٣ر—
٣	تصـويب ٦ كـرات بالوثب	٩١ر—
٤	تصويب ٥ كرات داخل هدف محدد	٨٦ر—
٥	رمى كرة يد قانونية لابعد مسافة	٩٢ر—

توضح بيانات جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين نتائج كل اختبار على حـدة ومجموع نتائج الاختبارات قوية جدا . وهذا يشير الى وجود اتساق داخلى بـين مجموعة الاختبـارات المختارة .

٢ — **الثبـات** : لايجاد ثبات الاختبارات المختارة استخدمت الباحثة طريقة اعادة القياس على مجموعة قوامها ٢٥ طالبة أخترت عشوائيا من طالبات الفرقة الرابعة غير المثلات فى الدراسة وطبقت عليهن الاختبارات يوم الخميس ثـم أعيد تطبيقها يوم السبت تجنبا لاثر ممارسة البرامج الرياضية بالكلية على نتائج الاختبارات مع مراعاة تثبيت نفس ظروف التطبيق الاول (المكان — الوقت — الادوات — وكذا القائمين بقياس الاختبارات) وكانت النتـائج كما فى جدول (٤) .

جـدول رقم (٤)

معاملات الارتباط بين القياس الاول والقياس الثانى للاختبارات المختارة (ن = ٢٥)

مسلسل	الاختبـارات	معامل الارتباط بين القياسين
١	تمرير واستقبال الكرة لمدة نصف دقيقة	٩٥ر—
٢	تمرير ٣ كرات داخل مربعين متداخلين	٨٥ر—
٣	تصـويب ٦ كرات بالوثب	٩٩ر—
٤	تصويب ٥ كرات داخل هدف محدد	٨٧ر—
٥	رمى كرة يد قانونية لابعـد مسافة	٩٧ر—

يتضح من جدول (٤) أنه توجد علاقة ارتباط قوية جدا بين نتائج القياسين ، وهذا يشير الى أن الاختبارات ذات معامل ثبـــات مرتفع .

٣ — **موضوعية القيـــاس :** ترى الباحثة أن موضوعية قياس الاختبارات المختارة قد تحققت ، حيث توافرت الشروط الهامة لذلك أثناء تطبيقها (٣ : ٣٤٢) وتلخص فى الآتى :

— وضعت تعليمات دقيقة وواضحة بالنسبة لاجراءات القياس المختلفة .
— الاجراءات بسيطة وسهلة وأمكن تطبيقها عمليـــا .
— توافرت فى المساعدات الدقة فى العمل كما دربن على تطبيق الاختبـــارات عمليا قبل اجرائها على عينة الدراسة ، وحدد لكل مساعدة عمل خاص طبقته على جميع أفراد العينـــة .
— عرفت الطالبات بأن هذه الاختبارات بمثابة تقييم لادائهن العملى فى هذه المـــادة وشرح لهن بوضوح طريقة تسجيل وتقييم كل اختبارا وقد زاد تنافسهن فى الاداء الافضل وكان واضحا بدرجة كبيرة .
— تم الحصول على نتائج هذه الاختبارات بالاستعانة بوحدات قياســـية موضـــوعية هى :

* المسافة وتقاس بالمتر ، كما قامت بالقياس لجميع أفراد العينة احدى المساعدات وثبت بالمتر المستعمل طول مدة تطبيق الاختبارات .

* الزمن ويقاس بساعة ايقاف مخصصة لكل اختبار مع تثبيت المساعدة التى تقوم بتسجيل الزمن لجميع أفراد العينة حتى توجد طريقـــة تشغيل الساعة عند اعطاء اشارة البدء وكذلك طريقة ايقافها عند انتهاء الزمن المحدد أو انتهاء أداء الاختبار .

* عدد المرات او مكان التصويب سواء كان داخل المربع أم على حدوده دون اجراء اى عمليات حسابية . وقد خصصت مساعدة لكل اختبار للتسجيل لجميع أفراد العينة .

تطبيق الاختبـــارات :

بناء على نتائج الدراسات الاستطلاعية تم تطبيق الاختبارات على عينـــة الدراسة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للعامين الدراســـين المتتاليين (١٩٧٩ — ١٩٨٠ ، ١٩٨٠ — ١٩٨١) ابتداء من الساعة السابعة صباحا قبل بدء اليوم الدراسى كالآتى :

١٨٤ طالبة فى ابريل ١٩٨٠ واستغرق القياس اثنى عشر يوما بمعدل ١٥ — ١٦ طالبـــة يوميـــا .

٢٣٨ طالبة فى ابريل ١٩٨٠ واستغرق القياس ستة عشر يوما بمعدل ١٤ — ١٥ طالبـــة يوميـــا .

وقد أوضحت الباحثة لجميع الطالبات (المحدد لهن القياس) طريقة اجـــراء وتسجيل كل اختبار قبل أدائه ، كما راعت قبل تطبيق الاختبارات اعطاء تدفئـــة موحدة فى المـــادة والمدة لجميع أفراد العينـــة .

المعالجة الاحصـــائية :

عالجت الباحثة بيانات هذه الدراسة احصائيا باستخدام النســـبة المئوية والمتوسط الحسابى والانحراف المعيارى واختبار (ت) (١ : ٣١٩) ، كما استخدمت معادلة بيرسون (٣ : ٢٠٨) لايجاد معامل الارتباط ، والمعادلة الخاصة بكل من الدرجة التائية (١ : ٣٠٤) والمئنية (٣ : ١٩١) لوضـــع مقاييس للاختبـــارات المختـــارة .

وقد كانت نتائج الاختبارات الخمسة المختارة لطالبات الفرقة الرابعة للعامين الدراسيين المذكورين متقـــاربة .

تحـــديد المقيـــاس

جـــدول رقم (٥)

الدرجات الخام والتائية × للاختبار الاول (تمرير واستقبال الكرة لمدة نصف دقيقة)

الدرجـــة الخـــام (عدد التكرارات)	الدرجة التائيـــة (درجة الطالبة)	الدرجة الخـــام (عدد التكرارات)	الدرجة التائيـــة (درجة الطالبة)
٢٤	٧٢	٢٠	٥٠
٢٣	٦٦	١٩	٤٥
٢٢	٦١	١٨	٣٩
٢١	٥٥	١٧	٣٤

المتوسط الحسابى = ٢٠ الانحراف المعيارى = ١ر٨٥

× استعملت فى الاختبارات الثلاثة التى تعتمد على مستوى قدرات الطالبة المقابلة للتغيير .

تراوح عدد تكرارات هذا الاختبار لعينة الدراسة من (٢٤ — ١٧ مر) فى الزمن المحدد كما تراوحت الدرجات التائية بين ٧٢ — ٣٤ درجة .

جـــدول رقم (٦)

الدرجات الخام والمئنية ×× للاختبار الثانى (التمرير داخل مربعين متداخلين)

الدرجة الخـــام (بالدرجـــــة)	الدرجة المئنيـــة (درجـــة الطالبة)	الدرجة الخـــام (بالدرجـــــة)	الدرجة المئنيـــة (درجـــة الطالبة)
١٢	١٠٠	٦	٥٧
١١	٩٩	٥	٣٩
١٠	٩٧	٤	٢١
٩	٩٣	٣	٩
٨	٨٦	٢	٢
٧	٧٣	١	٤ر ــ

×× استعملت فى الاختبارين اللذين لهما نهاية عظمى محددة .

تراوحت درجات هذا الاختبار لعينة الدراسة بين ١٢ درجة الى درجة واحدة وحددت فيها المـــائة لمن تحصل على النهاية العظمى لهذا الاختبار وقد تدرجت تنازليا الى ٤ر ــ من الدرجـــة .

جـــدول رقم (٧)

الدرجات الخام والتائية للاختبار الثالث (تصويب ٦ كرات بالوثب)

الدرجة الخــام (بالثـــوانى)	الدرجة التائيــة درجة الطالبــة	الدرجة الخــام (بالثـــوانى)	الدرجة التائيــة درجة الطالبــة	الدرجة الخــام (بالثـــوانى)	الدرجة التائيــة درجة الطالبــة	الدرجة الخــام (بالثـــوانى)	الدرجة التائيــة درجة الطالبــة
٢٤	٧١	٢٦	٦٠	٢٨	٥٠	٣٠	٤٠
٢٤ر٢	٧٠	٢٦ر٢	٥٩	٢٨ر٢	٤٩	٣٠ر٢	٣٩
٢٤ر٤	٦٩	٢٦ر٤	٥٨	٢٨ر٤	٤٨	٣٠ر٤	٣٨
٢٤ر٦	٦٨	٢٦ر٦	٥٧	٢٨ر٦	٤٧	٣٠ر٦	٣٧
٢٤ر٨	٦٧	٢٦ر٨	٥٦	٢٨ر٨	٤٦	٣٠ر٨	٣٦
٢٥	٦٦	٢٧	٥٥	٢٩	٤٥	٣١	٣٥
٢٥ر٢	٦٥	٢٧ر٢	٥٤	٢٩ر٢	٤٤	٣١ر٢	٣٤
٢٥ر٤	٦٢	٢٧ر٤	٥٣	٢٩ر٤	٤٣	٣١ر٤	٣٣
٢٥ر٦	٦٢	٢٧ر٦	٥٢	٢٩ر٦	٤٢	٣١ر٦	٣٢
٢٥ر٨	٦١	٢٧ر٨	٥١	٢٩ر٨	٤١	٣١ر٨	٣١

المتوسط الحســـابى = ٢٨ الانحراف المعيارى = ١ر٩٣

تراوح زمن أداء هذا الاختبـــار لعينة الدراسة بين ٢٤ ثانية ــ ٣١ر٨ وتراوحت الدرجات التائية بين ٧١ ــ ٣١ درجة .

جـــدول رقم (٨)

الدرجات الخام المئينية للاختبار الرابع (تصويب ٥ كرات داخل هدف محدد)

الدرجة الخـــام (بالدرجـــة)	الدرجة المئينية (درجة الطالبة)	الدرجة الخـــام (بالدرجـــة)	الدرجة المئينية (درجة الطالبة)
١٠	١٠٠	٥	٥٣
٩	٩٨	٤	٣٥
٨	٩١	٣	١٧
٧	٨١	٢	٧
٦	٦٨	١	١

تراوحت درجات هذا الاختبار لعينة الدراسة من ١٠ درجات الى درجة واحدة. وحددت المائة لمن حصلت على النهاية العظمى لهذا الاختبار وتدرجت تنازليا. الى درجة واحدة لمن تحصل على درجة فى هذا الاختبار .

جـــدول رقم (٩)

الدرجات الخام والتائية للاختبار الخامس (رمى الكرة لابعد مسافة)

الدرجة الخـــام (بالمتـــــر)	الدرجة المئينية درجة الطالبة	الدرجة الخـــام (بالمتـــــر)	الدرجة المئينية درجة الطالبة
٥ر٢٠	٦٩	١٧	٥٠
٢٠	٦٦	٥ر١٦	٤٨
٥ر١٩	٦٣	١٦	٤٥
١٩	٦١	٥ر١٥	٤٣
٥ر١٨	٥٨	١٥	٤٠
١٨	٥٦	٥ر١٤	٣٧
٥ر١٧	٥٣	١٤	٣٥

المتوسط الحسابى = ٩٤ر١٦   الانحراف المعيارى = ٩١ر١

تراوح طول مسافة رمى الكرة لعينة الدراسة من ٥ر٢٠ الى ١٤ مترا كمـــا تراوحت من الدرجات التائية بين ٦٩ ـــ ٤٥ درجة .

من الجداول السابقة استخلص الآتى :

١ — فى الاختبار الاول الذى يختص بتمرير واستقبال الكرة على الحائط لمدة نصف دقيقة :

أ — حدد مستوى أداء الطالبات بين ١٧ — ٢٤ مرة فى الزمن المحدد بمتوسط ٢٠ مرة ، وهذا يعنى أن من تؤدى تمرير واستقبال الكرة ٢٠ مرة فى الزمن المحدد تحصل على ٥٠٪ من الدرجة ، ومن تؤديه بتكرارات أقل من ذلك تحصل على درجة أقل من المتوسط والعكس صحيح، مرفق (٣) جدول (١) .

ب — تضاف ٦ درجات لكل تكرار واحد يزيد على ٢٤ مرة فى الزمن المحدد أو ينقص مثلها لكل تكرار واحد يقل عن ١٧ مرة فى الزمن المحدد أيضا.

٢ — فى الاختبار الثالث الذى يختص بتصويب ٦ كرات بالوثب :

أ — حدد مستوى أداء الطالبات بين ٢٤ — ٨ر٣١ ثانية بمتوسط ٢٨ ثانية، وهذا يعنى أن من تصويب الكرات الست فى ٢٨ ثانية تحصل على ٥٠٪ من الدرجة ، ومن تؤديه فى فترة زمنية أكثر من ذلك تحصل على درجة أقل من المتوسط والعكس صحيح ، مرفق (٣) جدول (٣) .

ب — تضاف درجة لكل ٢ر— من الثانية تقل ٢٤ ثانية من زمن الاداء وينقص مثلها لكل ٢ر— من الثانية تزيد عن ٨ر٣١ ثانية .

٣ — فى الاختبار الخامس الذى يختص برمى الكرة لابعد مسافة ممكنة :

أ — حدد مستوى أداء الطالبات بين ١٤ — ٥ر٢٠ مترا بمتوسط ٩٤ر١٦ مترا ، وهذا يعنى أن الطالبة التى ترمى الكرة لمسافة ٩٤ر١٦ مترا تحصل على ٥٠٪ من الدرجة ومن تؤدى الرمى لمسافة أقل من ذلك تحصل على درجة أقل من المتوسط والعكس صحيح ، مرفق (٣) جدول (٥) .

٤ — الاختبار الثانى الخاص بتمرير ثلاث كرات داخل مربعين متداخلين وكذلك الرابع الخاص بتصويب ٦ كرات داخل هدف محدد ، كل منهما له نهاية عظمى، وحددت المائة لمن تحصل عليها ومن تسجل ٦ ، ٥ نقط فى الاختبارين على التوالى تحصل على درجة متوسط ، أما اذا سجلت أقل من ذلك فتحصل على درجة أقل من المتوسط والعكس صحيح ، مرفق (٣) جدول (٢) ، (٤) .

التوصيات :

من خلال نتائج الدراسة توصي الباحثة :

— باستخدام هذا المقياس كتقييم الاداء الحركي لطالبات الفرقة الرابعة لمهارتي التمرير والتصويب الكرباجي ، مرفق رقم (١) .

— كما توصي بوضع مقاييس أخرى لباقي المهارات حتى يكون تقييم الطالبات موضوعيا .

المراجع :

١ — **جابر عبد الحميد وأحمد خيري كاظم** : مناهج البحث فى التربية وعلم النفس ، دار النهضة العربية — القاهرة — ١٩٧٣

٢ — **كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين** : القياس فى كرة اليد — دار الفكر العربي ١٩٨٠ .

٣ — **محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان** : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي — الطبعة الاولى — دار الفكر العربي — ١٩٧٩ .

٤ — **منير جرجس ابراهيم** : كرة اليد للجميع ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية — ١٩٨١ .

٥ — **عبد الله ، وعبد الفتاح ، والسيد عبد المقصود** : كرة اليد ، الطبعة الثانية ، دار الجيل للطباعة ، د.ت.

6 — Deutscher-Handball Verbend, Kontrollnormen Fùr Kinder und Jugendliche, DDR. AJ 240/434/1966.

7 — Singer, E; Hallen Handball, Technik-Taktik Konditions-Arbeit, Cuick Verlaf, Stuttgert 1972.

8 — Stein, Hans Gert und Federhoff, Edgar, Handball, Sport Verlag, Berlin, 1975.

مرفق رقـــم (١)

منهاج الفرقة الرابعة : يتضمن مراجعة لجميع ما درس فى السنوات الثـــلاث السابقة ، وقد عرضت المهارات الاساسية التى درست فى هذه الفترة لابداء الرأى فى أهم مهارتين مع ذكر أهم ثلاث خصائص حركية تتميز بها كل من هاتين المهارتين . وكانت النتيجة كالآتى :

منهـاج المهـارات الاســاسية	أهم مهـــارتين العــــدد	٪	أهم ثلاث خصائص لكل منهـــــا
الفــرقة الاولى :			
ـــ التمـــرير الكرباجى	١٠	١٠٠٪	الدقة ـــ السرعة ـــ القوة
ـــ التمـــرير المرتـــد			
ـــ اســـتقبال الكـــرة			
ـــ التصويب الكرباجى من خطوة ارتكاز من الجـــرى			
ـــ تنطيط الكــــرة			
ـــ الخداع بالجسم بدون كرة			
الفــرقة الثانيـــة :			
ـــ التمـــريرة البنـــدولية			
ـــ التصـــويب بالوثب	١٠	١٠٠٪	القوة ـــ الدقة ـــ السرعة
ـــ الخـــداع بالكـــرة			
ـــ المهارات الاساسية لحارس المرمى			
ـــ الـــدفاع الفـــردى			
الفــرقة الثالثـــة :			
ـــ التصـــويب بالســـقوط			
ـــ التصويب مع ميل الجـــذع			
ـــ خداع المهـــاجم لحارس المرمى			

مرفق رقم (٢)

شرح الاختبــارات المختــارة :

١ ــ اختبــارات للتمرير الكرباجى :

أ ــ سرعة أداء التمــرير :

الادوات : كرة قانونية ، حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن مترين .

ساعة ايقاف ، خط للبداية يبعد ٣ أمتار عن الحائط .

طريقة الاداء : تقف الطالبة خلف خط البداية وتؤدى التمرير والاستقبال على الحائط باستمرار لمدة نصف دقيقة .

التســجيل : تسجل عدد مرات التمرير والاستقبال فى الزمن المحدد (يحتسب التمرير والاستقبال بمرة واحدة) .

يلغى كل تمرير أو استقبال للكرة اذا لمست أو عبرت قدم الطالبة خط البداية أو لم تنجح فى استقبال الكرة مباشرة بعد ارتدادها من الحائط .

ب ــ دقة توجيه الكرة للتمرير :

الادوات : ٣ كرات قانونية ، حائط أملس يرسم عليه مربعان متداخلان (سمك الخط ١ سم) طوال ضلع المربع الصغير ٣٠ سم يتوسط مربع كبير طول ضلعه ٧٠سم ويبعد ضلعه العلوى عن الارض مترين ، خط للبداية يبعد عن الحائط ٥ أمتار .

طريقة الاداء : تقف الطالبة خلف خط البداية محاولة توجيه الكرة داخل المربع الصغير بالتمرير الكرباجى .

التســجيل : لكل طالبة الحق فى أداء ٣ تمريرات تسجل نتائجها كالآتى :

- ٤ درجات لكل كرة توجه داخل المربع الصغير .
- ٣ درجات لكل كرة تلمس حدود المربع الصغير .
- درجتان لكل كرة توجه فى المسافة بين المربعين .
- درجة واحدة لكل كرة تلمس حدود المربع الكبير .
- صفر لمــا عــدا ذلك .

تجمع درجات التمريرات الثلاث لكل طالبــة .

ملحوظة : النهاية العظمى لهذا الاختبار (للتمريرات الثلاث) ١٢ درجة .

٢ ـ اختبارات للتصـــويب الكرباجى :

أ ـ سرعة أداء التصويب بالوثب :

الادوات : هدف قانونى ، ٦ كرات قانونية توضع داخل طوق على خط البداية.
خط الارتقاء يوازى خط المرمى ويبعد ٩ أمتار عن منتصفه .

خط البداية يبعد عن خط الارتقاء بمسافة تسمح لاخـــذ خطوات الاقتـــراب للتصـــويب بالوثب .

طريقة الاداء : تقف الطالبة خلف خط البداية ممسكة بالكرة الاولى ، وعنـــد سماع اشارة البدء تأخذ خطوات الاقتراب للتصويب بشرط الا تلمس خط الارتقـــاء. تعود بسرعة بعد التصويب لالتقاط الكرة التالية ما سبق بباقى الكرات ثم تعـــود بسرعة أيضا خلف خط البداية .

التســـجيل : يحتسب الزمن منذ بداية اعطاء اشارة البدء حتى وصول الطالبة الى خط البداية بعد تصويب الكرة الاخيرة . وتضاف ثانيتان الى الزمن المحســـوب اذا حـــدث ما يلى :

— لمس قدم الطالبة لخط الارتقاء أو عبوره .

ب ـ دقة توجيه الكرة للتصويب :

خط للبداية يوازى خط المرمى ويبعد ٩ أمتار عن منتصفه .

٤ زوايا قائمة تثبت فى الاركان الاربعة للهدف بحيث تحدد فى كل زاوية مربعا طول ضلعه ٦٠ ســـم .

طريقة الاداء : تقف الطالبة خلف خط البداية وتصويب الكرات الاربع الاولى فى أربعة المربعات . ويسمح للطالبة بتصويب الكرة الخامسة فى احدى الزوايا التى تختارها بشرط اعلان ذلك قبل أداء التصويب (وافق الخبراء على أن يكون التصويب من الثبات تمشيا مع مستوى أداء الطالبات وما كشفت عنه الدراسة الاســـتطلاعية لهـــذا الاختبـــار) .

التســـجيل : تسجل الكرات الاربع الاجبارية كالآتى :

— درجتان لكل كرة توجه داخل المربع المحدد له .

— درجة واحدة لكل كرة توجه على حدود المربع المحدد .

أما الكرة الاختيارية (الخامسة) فيكون تسجيلها كالآتى :

— درجتان اذا دخلت المربع المختار .
— صـــفر لمـــا عـــدا ذلك .

تجمع درجات التصويبات الخمس لكل طالبة .

ملاحظات : النهاية العظمى للتصويبات الخمس هى عشر درجات .

يؤدى التصويب الكرباجى فى الزاويتين العلويتين من مستوى أعلى من الراس وفى الزاويتين السفليتين من مستوى الحوض والركبة .

٣ — اختبار لقياس القدرة على التمرير والتصويب الكرباجى على السواء :

حيث أن التمرير والتصويب الكرباجى من الثبات متماثلان فى الاداء ، فيمكن اعتبار هذا الاختبار مقياسا لتقييم الطالبات فى هذه الصفة لكل من المهارتين .

الادوات : ٣ كرات قانونية ، مستطيل (٣ × ٣٠ مترا) لتحديد منطقة الرمى ، واحد خطوط العرض يعتبر خطا للبداية .

طريقة الاداء : تقف الطالبة خلف خط البداية وتؤدى التمرير الكرباجى من الثبات لابعد مسافة ممكنة داخل حدود المستطيل المذكور .

التسجيل : لكل طالبة الحق فى أداء ثلاث محاولات يحتسب افضلها .

يحدد طول التمرير بالمسافة بين خط البداية ونقطة سقوط الكرة داخل المستطيل المحدد وتلغى الكرة التى تسقط على الارض خارج المستطيل .

القدرة على التصويب : وهو الاختبار الذى الفى لتداخل متغيرات متنــوعة تحول دون تحقيق دقة القيـــاس .

الادوات : ٣ كرات قانونية ، خط للبداية يوازى حائط املس ويبعد عنه ٩ امتار مستطيل ٦٠ × ٣٠٠ سم على حائط الاملس يرتفع عن الارض ١٤٠ سم (خــطا الطول يوازيان الارض) أرض مستوية .

طريقة الاداء : تقف الطالبة خلف خط البداية وتؤدى التصويب بالوثب فى داخل حــدود المســتطيل .

التســجيل : لكل طالبة الحق فى أداء ثلاث محاولات يحتسب افضلها .

تحدد المسافة من الحائط حتى نقطة سكون الكرة بعد ارتدادها من الحــائط تلغى الكرة التى تصوب خارج حدود المستطيل المحدد .

مرفق رقم (٣)

جـــدول رقم (١)

درجة الطالبات فى الاختبار الاول (تبرير واستقبال الكرة لمدة نصف دقيقة) تبعـــا لعـــدد التكـــرار

عدد التكرارات فى الزمن المحدد	درجة طالبة	عدد التكرارات فى الزمن المحدد	درجة طالبة	عدد التكرارات فى الزمن المحدد	درجة طالبة	عدد التكرارات فى الزمن المحدد	درجة طالبة
٢٤	٧٢	٢٢	٦١	٢٠	٥٠	١٨	٢٩
٢٣	٦٦	٢١	٥٥	١٩	٤٥	١٧	٣٤

تضاف ست درجات لكل تكرار واحـــد يزيد عن ٢٤ مرة فى الزمن المحـــدد أو ينقص مثلها لكل تكرار واحد يقل عن ١٧ مرة فى الزمن المحدد أيضا .

جـــدول رقم (٢)

درجات الطالبات فى الاختبار الثانى (تمرير داخل مربعين متداخلين) تبعـــا لدرجاتهـــن فى الاختبـــار

درجة الاختبار	درجة طالبة	درجة الاختبار	درجة طالبة	درجة الاختبار	درجة طالبة	درجة الاختبار	درجة طالبة
١٢	١٠٠	٩	٩٣	٦	٥٧	٣	٩
١١	٩٩	٨	٨٦	٥	٣٩	٢	٢
١٠	٩٧	٧	٧٣	٤	٢١	١	٤ر

جـــدول رقم (٣)

درجات الطالبات فى الاختبار الثالث (تصويب ٦ بالوثب) تبعا لزمن الاداء

زمن الاداء	درجة الطالبة	زمن الاداء	درجة الطالبة	زمن الاداء	درجة الطالبة	زمن الاداء	درجة الطالبة
٢٤	٧١	٢٦	٦٠	٢٨	٥٠	٣٠	٤٠
٢٤ر٢	٧٠	٢٦ر٢	٥٩	٢٨ر٢	٤٩	٣٠ر٢	٣٩
٢٤ر٤	٦٩	٢٦ر٤	٥٨	٢٨ر٤	٤٨	٣٠ر٤	٣٨
٢٤ر٦	٦٨	٢٦ر٦	٥٧	٢٨ر٦	٤٧	٣٠ر٦	٣٧
٢٤ر٨	٦٧	٢٦ر٨	٥٦	٢٨ر٨	٤٦	٣٠ر٨	٣٦
٢٥	٦٦	٢٧	٥٥	٢٩	٤٥	٣١	٣٥
٢٥ر٢	٦٥	٢٧ر٢	٥٤	٢٩ر٢	٤٤	٣١ر٢	٣٤
٢٥ر٤	٦٣	٢٧ر٤	٥٣	٢٩ر٤	٤٣	٣١ر٤	٣٣
٢٥ر٦	٦٢	٢٧ر٦	٥٢	٢٩ر٦	٤٢	٣١ر٦	٣٢
٢٥ر٨	٦١	٢٧ر٨	٥١	٢٩ر٨	٤١	٣١ر٨	٣١

تضاف درجة لكل ٢ر من الثانية تقل عن ٢٤ ثانية وتنقص درجة لكل ٢ر. من الثانية تزيد عن ٣١ر٨ ثانيـــة .

جـــدول رقم (٤)

درجة الطالبات فى الاختبار الرابع (تصويب ٥ كرات داخل هدف محدد) تبعـــا لدرجاتهـــن فى الاختبـــار

درجة الاختبار	درجة طالبة	درجة الاختبار	درجة طالبة	درجة الاختبار	درجة طالبة	درجة الاختبار	درجة طالبة
١٠	١٠٠	٧	٨١	٤	٣٥	١	١
٩	٩٨	٦	٦٨	٢	١٧	٠٠	٠٠
٨	٩٢	٥	٥٣	٢	٧	٠٠	٠٠

جـــدول رقم (٥)

درجات الطالبات فى الاختبار الخامس (رمى الكرة لابعد مسافة) تبعا لمسافة الرمى

طول مسافة الرمى بالمتر	درجة الطالبة	طول مسافة الرمى بالمتر	درجة الطالبة	طول مسافة الرمى بالمتر	درجة الطالبة	طول مسافة الرمى بالمتر	درجة الطالبة
٢٠ر٥	٦٩	١٨ر٥	٥٨	١٦ر٥	٤٨	١٤ر٥	٣٧
٢٠	٦٦	١٨	٥٦	١٦	٤٥	١٤	٣٥
١٩ر٥	٦٣	١٧ر٥	٥٣	١٥ر٥	٤٣	٠٠	٠٠
١٩	٦١	١٧	٥٠	١٥	٤٠	٠٠	٠٠

تضاف ثلاث درجات لكل نصف متر زيادة عن ٢٠ر٥ متر وينقص مثلها لكل نصف متر تقـــل عن ١٤ متراً .

مســـــتخلص

وضع اختبارات منهجية لقياس الاداء الحركى لطالبات كلية التربية الرياضية فى بعض المهارات الاساسية للعبـــة كـــرة اليـــد

د. لواحظ فيدال خليلة

تهدف هذه الدراسة الى وضع مقياس موحد لبعض المهارات الاساسية للعبة كرة اليد من خلال وضع اختبارات موضوعية لهذه المهارات وذلك لتقييم طالبات الفرقة الرابعة بالكلية فى الناحية العملية لهذه اللعبة . وقد شملت عينة الدراسة جميع طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقـــاهرة للعـــامين الدراسيين ٧٩/٨٠ ، ٨٠/٨١ والبالغ عددهن ٤٢٢ طالبـــة .

تم جمع البيانات عن طريق المقابلة الشخصية والاستبيان لاستطلاع رأى الخبراء عن المهارتين الاكثر أهمية من المهارات الاساسية لكرة اليد واهم المتطلبات التى تتميز بها كل منهما . واتفق على خمسة اختبارات موضوعية من وضع الباحثة لقياس السرعة والقوة والدقة فى توجيه الكرة لاداء كل منهما .

وبعد التحقق من صدق الاختبارات منحيث المحتـــوى والصـــدق التلازمى بالمجموعات المتضادة وصدق المفردات أو الاتساق الداخلى فى الاختبارات ككل ، وبعد التأكد من ثبات الاختبارات وموضوعية قياسها طبقت على عينة الدراسة وتم وضع مقياس موحـــد لكل منهـــا .

« الرياضة والمرأة »

د. مرفت محمود صادق

ان ممارسة المرأة للرياضة بصفة منتظمة ومستمرة لها تأثير ايجابى على تحسين صحتها وقدرتها على تحمل الجهد والقيام بواجباتها فى الحياة ، كتأثيرها على الرجل .

وهناك بعض الصفات الخاصة بالمرأة من ناحية تركيبها التشريحي والفسيولوجى اى البدنى والعضوى التى يجب مراعاتها فى برنامج التمرين والتدريب الرياضى لها.

ومراعاة لتركيب المرأة البيولوجى نجد أن تقنين المجهود الرياضى للمرأة يختلف عن الرجل من ناحية الكم والكيف .

- وممارسة المرأة للرياضة لا تقتصر على نوع أو انواع معينة من الانشطة الرياضية ، فقد اصبح من النادر أن نجد نوعا من أنواع الرياضة لم تتمكن المرأة حتى الآن من طرقه وممارسته .
- والمرأة تمارس الآن كثيرا من انواع الرياضة التى لم يكن يسمح لها قديما بممارستها والتى كانت مقصورة على الرجال فقط .
- ومنذ ٤٠ عاما فقط أعلن بعض علماء أمراض النساء أن ممارسة النساء للرياضة تؤثر على بروز وتضخم عضلاتهن ويؤثر كذلك على أجهزتهن الداخلية وعلى قيامهن بالوظائف الخاصة بهن كنساء ولكن نظرة العلماء اليوم اختلفت وبدأوا يؤيدون ممارسة المرأة للرياضة (١ : ١٥) وأكبر دليل على ذلك ما نراه اليوم من ممارسة المرأة للعديد من انواع الرياضة على المستويات المحلية والدولية وفى الدورات الاولمبية التى لم يكن مسموحا لها قديما بممارستها ، واحرازها مراتب التفوق والنجاح . وعلى سبيل المثال / السماح لها مثلا فى دورة ١٩٧٢ الاولمبية بالاشتراك فى سباق ١٥٠٠م عدوا لاول مرة، كذلك فى دورة مونتريال سنة ١٩٧٦ اشتركت المرأة فى مباريات التجديف بكرة اليد للمرة الاولى ايضا .

خواص التركيب البدنى والعضوى للمرأة :

ان التركيب البدنى والعضوى للمرأة يؤثران فى تحديد نوع ومقدار المجهود الرياضى الذى يمكنها بذله . ويجب أن نضع فى الاعتبار عند تقييم ومقارنة النتائج الرياضية للرجل والمرأة الخصائص المميزة لكل جنس منهما .

د. مرفت محمود صادق : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

جدول رقم (١)

الاختلافات والخصائص المميزة للرجل والمرأة فى متوسط العمر (١)

(١ ص ١٧ ، ٢ ص ٨٤٣ ، ٣ ص ٢ ، ١٥ ص ٢٤٤ ، ٢٠ ص ١٢٨)

م	العلامات	بالنسبة للمرأة	بالنسبة للرجل
١	طول الجسم	أقصر (١٠ — ١٢ سم)	أطول
٢	وزن الجسم	أخف (١٠ كجم تقريبا)	أثقل
٣	الجذع (اذا تساوى طول الجسم)	أطول (٣٨٪ تقريبا من طول الجسم)	أقصر (٣٦٪ تقريبا من طول الجسم)
٤	الاطراف	اقصر (١٠٪ تقريبا)	أطول
٥	حزام الاكتاف العضلى	أضعف وأضيق ٣٧ سم تقريبا	أقوى وأكبر (٣٩ سم تقريبا)
٦	الحوض	أعرض — أقوى — مسطح	أضيق وأضعف
٧	وزن العضلات (عند سن ٣٠ سنة تقريبا)	أقل (٢٣ كجم تقريبا)	أكبر (٣٥ كجم تقريبا)
٨	اقصى قوة عضلية	أقل من الرجل (٢٠—٣٥٪)	أكبر
٩	كمية الدهن المختزن	أكثر (شكل دائرى لبروفيل بعض أجزاء الجسم)	أقل (وتظهر العضلات بوضوح)

فمنذ سن الطفولة والشباب تظهر علامات مميزة لكل جنس منهما ففى سن الشباب نجد أن المرأة تتميز بطول فى الجذع عن الرجل الآخر الذى ينتج عنه تحرك مركز ثقل الجسم الى أسفل عند المرأة وذلك يظهر فى الهيكل العظمى للمرأة طولا فى منطقة الجذع أما الرجل فتكون أطرافه أطول وعلى هذا يمكننا القول أن الهيكل العظمى للمرأة يكون جذعى المظهر اما للرجل فهو طرفى المظهر وفى العمود الفقرى ايضا تظهر علامات مميزة لكل جنس ، فعند المرأة تكون الفقرات العجزية أطول من الرجل .

— واذا نظرنا للبيانات التى يتضمنها الجدول رقم (١) لشاهدنا أن المرأة تتميز بضيق وضعف عضلات حزام الاكتاف عن الرجل مما يكون سببا فى

(١) متوسط العمر = ٣٠

ضعف قوتها عنه خاصة فى الانشطة الرياضية التى تتطلب المرونة واتساع الحركة مثل التمرينات والجمباز (الحركات الارضية) فنجد ان التركيب العظمى لزاوية محور العضد والساعد للمراة يساعد على أدائها للحركات بمرونة عالية الا أن هذه الزاوية لها تأثير غير مناسب فى الانواع الرياضية التى تتطلب القذف وهذا ناتج من خلال تغيير قانون الروافع وعلاقته بانتاج القـــوة .

— وتتميز المراة ايضا عن الرجل بعرض الحوض وصلابته وانه مسطح وهذا راجع للوظيفة الخاصة بها وهى الحمل والولادة . ولكن من خلال عـــرض الحوض الكبير وارتبـــاط الزاوية الحادة التى بين ساعد عظمة الفخـــذ وعنق العظمة وانخفاض مركز ثقل الجسم عند المراة يؤثران من حيث قانون الروافع على أنواع الانشطة التى تتطلب القفز . الا ان مفاصل حـــوض المراة وارتباطها بالاطراف السفلى تتميز بدرجة مرونة اكبر من الرجل . مما يكون له أثر مناسب وفعال فى أدائها للتمرينات والجمباز (١ ص ١٧ ، ٣ ص ٨ ، ٢٢ ص ١٠٤) .

— ومساحة المجموعة العضلية عند المراة أقل منها عند الرجل بينما نجد أن كمية الدهن المختزن لدى المراة اكبر . ومن هذا يتضح أن ضخامة الجسم تؤثر تأثيرا غير مناسب على النشـاط الرياضى . وكذلك نجد أن قوة المراة الخاصة أقل من الرجل بالرغم من أن كل سنتيمتر مربع من الالياف العضلية عند المراة قادر على انتاج نفس قوة الرجل . وتقـــدم العمر نجد أن الفروق بين الرجل والمراة تقل حيث أن التناقص فى القوة العضلية القصوى عنـــد المراة يتم ابطأ من الرجل . وبرغم هذا نجد أن من خواص عضلات المراة انها على درجة كبيرة من المرونة التى تؤثر على تقليل حدوث التوتر العضلى فى مرحلة التدريب الرياضى لهـــا .

— وهناك اختلافات واضحة بين الرجل والمراة فى القلب والجهاز الدورى ، يبدأ ظهورها فى سن الطفولة والشباب والقدرة القصوى على اخذ الاكسوجين تتساوى بين الذكر والانثى حتى سن ١٢ عاما ، وبعد ذلك تكون الزيادة فى استهلاك الانسجة عند الرجل أكبر وفى المتوسط تكون قدرة المراة على استهلاك الاكسوجين ثلثى ٢/٣ قدرة الرجل . وهذا راجع الى قلة وزن القلب وحجمه وقلة القدرة على حمل الاكسوجين الى الانسجة بسرعة (جدول ٢) .

— وفى أثناء المجهود الرياضى يظهر لنا واضحا العلاقة بين السن وعدد ضربات القلب . فزيادة عدد ضربات القلب أثناء المجهود الرياضى والفترة التى يحتاجها الفرد لتهدئة النبض وعودته لحالته الاولى يتطابق مع عمر الفرد فى خط متـــوازى .

— ويتميز العمل الوظيفى لرئتى المراة بالتنفس الصدرى بشكل ظاهر وقلة فى السعة التنفسية ولكى تغطى المراة احتياجها من الاكسوجين فى الدقيقة نجد أن عدد مرات التنفس أكثر لديها من الرجل (جدول ٢) .

جدول رقم (٢)

بعض المميزات البيولوجية الخاصة بكل جنس (ذكر ، أنثى) للجهاز الدورى فى متوسطى العمر : (١٠ ص ٩ ، ١٣ ص ١٦٢)

م	بعض المقاييس الفسيولوجية	بالنسبة للمراة	بالنسبة للرجل
١	وزن القلب (بالجرام)	٣٠٠	٣٥٠
٢	حجم القلب (ملى متر)	٥٠٠ — ٦٠٠	٦٠٠ — ٨٠٠
٣	حجم النبضة القلبية (ملى لتر)	١٦٠	٢١٠
٤	أقصى دفعة للقلب فى الدقيقة (لتر/دقيقة)	٢٥	٣٧
٥	أقصى عدد النبضات القلب (فى الدقيقة)	١٨٠	١٩٠
٦	كمية الهيموجلوبين (جرام ٪)	١٤ر٥	١٦ر٠
٧	عدد كرات الدم الحمراء مليون / ملى متر مكعب	٤ر٥	٥ر٠
٨	جسم الدم (باللتر)	٣ر٨	٤ر٠
٩	القدرة العضوية على اخذ الاكسوجين (لتر / دقيقة)	٢ر٤	٣ر١
١٠	اقصى كمية أكسوجين تخرج مع كل نبض فى الدم	١٠ — ١٣	١٥ — ٢٠
١١	أقصى عدد لمرات التنفس (فى الدقيقة)	٤٦	٤٠
١٢	السعة الحيوية (لتر)	٣ر٥	٥ر٠
١٣	أقصى استفادة من أكسوجين التنفس (لتر / دقيقة)	٩ر٠	١١٠
١٤	اقصى سعة للتنفس فى الدقيقة (لتر / دقيقة)	١٠٠	١٧٠

ـــ وهناك علاقة واضحة بين القدرة القصوى على أخذ الاكسوجين وبـــين استفادة الجسم منه تحت درجة معينة من الجهد والسن . وفى ذلك الصدد تظهر اختلافات مميزة لكل جنس ومن خلال أبحاث عمليات التمثيل الغذائى (الميتابوليزم) ثبت أن المرأة تستخدم كمية من الاكسوجين تحت درجة معينة من الجهد مساوية لمـــا يستخدمه الرجل .

وفى حالة تقليل درجة الجهد تقل القدرة العامة على بذل الطاقة وهذا يتضح جليا فى أثناء التدريب العملى ، وفى رأى كثير من العلماء أن المرأة حتى الآن ومن خلال طرق التدريب لم تستهلك احتياطى الطاقة لديها بصفة كاملة (١٠ ص ٩٠ ، ١٣ ص ١٦٢) .

وفى أنواع الرياضة التى تتطلب أقصى قوة عضلية توجد اختلافات واضحة بالنسبة للجنسين (ذكر وأنثى) فالمرأة لا تستطيع بحكم تركيبها الجسمانى وضعف عضلاتها بذل الطاقة المماثلة لمـــا يبذله الرجل . وقدرة المرأة على الاحتمال لا تصل الى قدرة الرجل ، وهذا راجع الى قلة الطاقة المختزنة لديها وقدرة الدم المحدودة على سرعة نقل الغذاء للعضلة العاملة ، وضعف القدرة ايضا على سرعة التخلص من الاحماض الناتجة عن العمل العضلى ، وبالرغم من ذلك فمن الملاحظ أن أعضاء المرأة ذات قدرة كبيرة على التأقلم والتعود على الاداء الحركى .

الرياضة وبلوغ الفتـــاة :

عند حدوث الدورة الشهرية لاول مرة (الطمث) تبدأ الفتاة عملية البلوغ . ويحدث البلوغ للفتاة فى دول أوربا عادة فيما بين ٩ — ١٨ سنة ويبلغ متوسط عمر البلوغ ٥ر١٢ عاما للفتاة أما فى مصر فيحدث البلوغ للفتاة فيما بين ١٠ — ١٥ سنة وقد وجد أن ١٩ر٤٢٪ من الفتيات يبلغن فى سن ١٢ عاما .

وذكر Mathews K. نقلا عن Malina ان متوسط سن البلوغ عند الفتاة الامريكية الرياضية أعلى من غير الرياضيات فمثلا عند لاعبه ألعاب القوى يبلـــغ ســـن البلوغ ٦ر١٣ سنة وغير الرياضيات ٢ر١٢ سنة (١) .

ويتراوح ظهور هذه المرحلة عند البنت ويقاس على أساسها التبكير أو التأخير فى عملية النمو وقديما كانت تمنع الفتاة من ممارسة الانشطة الرياضية أثناء هـــذه الفترة . ولكن تمكن العلماء اليوم متحدين فى الرأى مع الاطباء الرياضيين والمدرسين والآباء من تربية الفتاة التربية الصحية الملائمة والقضاء على الآراء والتقاليد القديمة فى ذلك الصدد . والسماح لها بممارسة الانشطة الرياضـــية أثناء هـــذه الفترة (٧ ص ١٨٧) .

Mathews K. Donald, Fox L. Edwaod, The physiological Basis of phyaical Education and Athleties, Second Edition, W. B. Sounder Company, Philadilp-hia, London Toronto, 1976.

ولو أن كثيراً من الفتيات لا يقبلن على ممارسة النشاط الرياضى فى هذه الفترة ونجد أن لديهن عدم قابلية من الناحية البدنية والنفسية . ولكن ثبت أنه عن طريق الاقناع النفسى يمكن تغيير ذلك الموقف وابداء الفتاة استعدادها لبذل الجهد وأداء النشاط الرياضى أثناء الدورة الشهرية .

وكثيرا ما تؤثر ممارسة الرياضة تأثيرا ايجابيا على تخفيف آلام الدورة الشهرية ولكن يجب مراعاة التخفيف من بذل الحد الاقصى لقوة التحمل وعمل عضلات جدار البطن خاصة فى الاسبوع السابق للدورة الشهرية وفى اليومين الاولين لها .

وعند اللاعبات البالغات نجد أن تأثير الدورة الشهرية عليهن من واحدة لاخرى طبقا لدرجة تكيف أجهزتها الحيوية مع ذلك . وقد ثبت علميا بأن ٨٥٪ من اللاعبات لا تؤثر فترة الدورة الشهرية على مقدار بذل الجهد الرياضى لديهن بدرجة تذكر . (٦ ص ١ ، ٩ ص ٣ ، ١٦ ص ١٢٠) .

— وليس من الضرورى توقف تدريب السباحات اثناء الدورة الشـــهرية عن التدريب والسباحة . فقد ثبت من الناحية الطبية والشروط الصحية العامة أنه يجب مراعاة وتجنب خطر انخفاض درجة حرارة الجسم أكثر من اللازم (٢٤ ص ١٢٥) .

— ولقد امكن دحض التصورات القديمة الخاطئة عن أن ممارسة السباحة أثناء الدورة الشهرية تؤثر على زيادة احتمال اصابة الجهاز التناسلى للمـــرأة بالميكروبات . فقد أثبت العلم الحديث خطأ هذه التصورات (٢٤ ص ٢٥).

واشتراك الفتاة الرياضية المدربة تدريبا صحيحا والسليمة بدنيا فى المسابقات اثناء فترة الدورة الشهرية لا يمثل عليها أى خطر ولا يسبب لها أى مشكلة . ولكن يجب مراعاة وضع برنامج تدريبى فردى خاص بكل رياضة خلال أيام الدورة الخاصة بها . وهناك العديد من الامثلة والنماذج لقدرة المرأة على بذل الجهد الاقصى أثناء الدورة الشـــهرية .

ومنذ بضعة سنوات تقرر اجراء اختبارات على الرياضيات للسماح لهن بدخول المباريات الاولمبية بعد التأكد من خصائص الجنس لكل لاعبة . والسبب فى ذلك هو اكتشاف حالات فردية من الحالات الشاذة يظهر فيها تغير للهرمونات والكروسومات، كذلك ظهور تغيير فى بعض أجزاء الجسم المميزة للجنس عند المرأة . ولا شك أن نوعية الجنس تساعد على زيادة القدرة على بذل الطاقة الرياضية وبذلك لا تتحقق العدالة المطلقة بين المتسابقات . ومن المتفق عليه انه يكفى اجراء اختبار الجنس مرة واحدة للاعبة طوال حياتها (١٨ ص ٩) .

ولا يعتبر صغر حجم الرحم عند بعض الرياضيات دلالة على عدم اكتمال نمو الجهاز التناسلى ، ولكن يعتبر دلالة على قوة وقدرة العمل العضلى لعضلات البطن

لدى المراة ونادرا ما تؤثر الرياضة على حدوث اضطرابات فى الدورة الشهرية وقليلا ما نلاحظ وجود تشققات فى البطن أثناء فترة الحمل أو بعد الوضع عند الرياضيات. وذلك راجع الى قوة عضلات الحوض والبطن وسرعة عودتها الى وضعها الطبيعى بعد الاسبوع الاول من الوضع واجراء بعض التمرينات الرياضية وفى بعض الاحيان الاخرى نرى زيادة فى كفاءة المراة الرياضية بعد الولادة حيث أنها تختزن الكثير من الطاقة اثناء فترة الحمل (١٨ ص ٩) .

المراة والمجهود الرياضى :

ان المراة يمكنها التدريب تماما كالرجل . فلم تعد تؤخذ الخواص الجنسية وأثرها على اختلافات المقدرة بالشكل الكبير الذى كانت عليه قديما . ومما يدلنا على ذلك أن نسبة تقدم مستوى المراة رياضيا فى السنوات الاخيرة زادت بدرجة أكبر من نسبة زيادة تقدم مستوى الرجل . وهذا راجع الى تغير طرق التدريب التى كانت تعتمد خطأ على زيادة حجم وكثافة فترة التدريب للمراة حيث أن اعضاءها . لا تتحمل القيام بالمجهود ولفترة كبيرة . وانها سرعان ما تتطلب الراحة .

— والاختلافات الجنسية تظهر فى سن الطفولة والشباب فالفتيات فى سن ٨ — ١١ عاما يتميزن بقوة وتحمل بنسب ملائمة ، ولكن يظهر ذلك عند الاولاد من سن ١٠ — ١٣ عاما (٩ ص ٣) وقد يظهر من خلال عمليات التدريب أن هناك تقاربا بين الفتاة والفتى فى القدرة على التكيف . وفى العديد من البحوث الطبية الرياضية تم التوصل الى اثبات أن الفتاة تبلغ اقصى نمو لمقدرتها على بذل الجهد فى سن ١٦ عاما . وبذلك أمكن التغلب على الآراء القديمة التى كانت تنادى بأن الفتاة حتى سن ١٤ عاما يجب أن تمارس بعض التمرينات والرقص والالعاب البسيطة فقط (٨ ص ٣٣) وبالنسبة للفتاة لا يوجد ما يسمى بأنواع رياضية خاصة . فهى تمارس السباحة ، وتمرينات الجرى والرقص على الجليد وكرة السلة ، كرة طائرة، العاب القوى ... الخ . ولكن من الناحية الفنية ولتقليل نسبة الخطورة والاصابة للفتاة لم يتفق حتى الآن على ممارستها لرياضة مثل الملاكمة والمصارعة ، والرجبى .

ومن الملاحظ أن المراة فى متوسط العمر (١) تتمكن من تحقيق ٥٠٪ الى ٥٩٪ من قدرة الرجل اثناء المنافسات (٨ ص ٣٦٣) . ونجد أن هناك اختلافات تظهر بوضوح فى بعض الانشطة الرياضية وتقارب فى بعض الانشطة الاخرى . والانشطة التى تتقارب فيها نسبة الاختلافات بين الرجل والمراة هى الغطس والسلاح ، ركوب الخيل ، ركوب الدراجات وكذلك فى مسابقات المسافات القصيرة فى السباحة ففى رياضة ركوب الدراجات على سبيل المثال تحقق المراة ٩٠٪ من مستوى الرجل (١٠ ص ١٢) كذلك فى بعض انشطة العاب القوى يمكن ملاحظة وجود تقارب بينهما (جدول ٣) .

(١) متوسط العمر ٣٠ عاما .

جـــدول رقم (٣)

متوسط العلاقة بين ما تحققه الرياضيات نسبة الى مستوى الرياضيين في بعض مسابقات العاب القوى فى متوسط العمر ٢٥ ص ٤٨٣

نوع المهـــارة	قدرة الرياضيات ٪	قدرة الرياضة تحتسب ١٠٠٪ للرجل
١٠٠ م عـــدو	٥ر٩٨	
٢٠٠ م عـــدو	٣ر٨٦	
٨٠٠ م عـــدو	١ر٨٩	
الوثب العـــالى	٤ر٨١	
الوثب الطـــويل	٤ر٧٧	

جـــدول رقم (٤)

متوسط العلاقة بين ما تحققه السباحات بالنسبة الى مستوى السباحين في بعض مسابقات السباحة القصيرة لدول أوربا — وجمهورية مصر العربية

مسلسل	نوع السباق	سيدات العالم ١٩٨١ (١)	رجال العالم ١٩٨١ (١)	النسبة ٪	سيدات مصر ١٩٨٠ (٢)	رجال ١٩٨٠ (٢)	النسبة ٪
١	١٠٠ م حرة	١٧ر٥٧	٣٩ر٥١	٩٠٪	٣ر١	٠٣ر٥٤	٩٠٪
٢	٢٠٠ م حرة	٩٧ر٠٣ر٢	٦٢ر٥٢ر١	٧٥٪	٧ر١٥ر٢	٩ر٠ر٢	٨٨٪
٣	١٠٠ م صدر	٢٠ر١٤ر١	٣٣ر٠٤ر١	٩١٪	٩ر١٩ر١	٠٥ر١١ر١	٩٣٪
٤	٢٠٠ م صدر	٨٥ر٣٥ر٢	٤٢ر١٩ر٢	٩٣٪	٢ر٥٦ر٢	٤ر٣٧ر٢	٩٢٪
٥	١٠٠ م ظهر	٤٧ر٠٢ر١	٠٩ر٥٨	٩٣٪	٥ر١١ر١	٧٢ر١ر١	٩٠٪
٦	٢٠٠ م ظهر	٢١ر١٣ر٢	٦٥ر٠٣ر٢	٩١٪	٦ر٣٧ر٢	٥٥ر١٨ر٢	٩١٪
٧	١٠٠ م فراشة	٩١ر٠١ر١	٤١ر٥٥	٩٢٪	٩ر١ر١	٤٨ر٥٨	٨٤٪
٨	٢٠٠ م فراشة	٧١ر١٥ر٢	٨٦ر٠١ر٢	٨٨٪	٥ر٣٣ر٢	٩٥ر١٣ر٢	٩١٪

ولا بد لكل امرأة أن تضع فى الاعتبار ضرورة ممارستها للتمرينات الرياضية البدنية يوميا وبانتظام وهذا للاثر الايجابى الكبير للرياضة على صحتها وتحسين الاداء

(١) الاتحاد الدولى لسباحة المسافات القصيرة (نتائج بطولة العالم فى بوخارست ١٩٨١) .

(٢) الاتحاد المصرى لسباحة المسافات القصيرة ١٩٨٠ .

الوظيفى للقلب والدورة الدموية كذلك يمكنها من التغلب على الاجهاد العصبى ومظاهر التعب البدنى وانعكاس ذلك على قدرتها عامة . وكما ان ممارسة الرياضة بصفة مستمرة ومنتظمة مفيدة جدا بالنسبة للرجل كذلك هى بالنسبة للمراة حيث تظهر عليها العلامات الايجابية للتكيف ، فيمكننا أن نلاحظ فى الرياضيات كبار السن عدم حدوث توتر عضلى أو ضعف فى الاربطة والالياف العضلية . كذلك قدرتهن على سرعة التكيف بصورة سهلة مع التغيرات التى قد تحدث فى الطقس .

لهذا يجب تشجيع المراة على ممارسة الرياضة بصفة مستمرة ومنتظمة وان تقدم الدولة والمسئولون عن نشر الوعى الرياضى فى مصر وجميع أقطار الوطن العربى لها الامكانيات الرياضية والعمل على تعميم ونشر الرياضة للمراة واتاحة الفرصة لها لممارسة الرياضة وتوفير الصالات والاماكن الرياضية فى المناطق السكنية وفى المصانع لممارسة بعض التمارين التعويضية وأن تهتم بصفة خاصة بالتمارين التى تساعد على تقوية عضلات البطن والجذع التى تساعد على تثبيت عظم الحوض .

وهكذا لم يعد هناك أى مجال للشك فى فائدة الرياضة الكبيرة ودورها الايجابى الفعال فى تحسين صحة المرأة وزيادة كفاءتها ومقدرتها على أداء وظائفها فى الحياة والمجتمع وانعكاس ذلك على رقى وتقدم الدول .

المراجـــع

Literaturnachweis :

1. Arnold, A. : Lehrbuch der Sportmedizin. Leipzig : Barth 1960.
2. Bringmann, W.: Zu Fragen der Belastbarkeit im Schulsport aus medizinischer Sicht. Theorie und Praxis der Kôrperkultur 22 (1973) 9, S. 843.
3. Bringmann, W., und J. Reh: Sportbiologische Grundlagen für den Ubungsleiter. Theorie und Praxis der Kôrperkultur 23 (1974) Beih. 2, S. 77.
4. Chrustschov, S., G. Israel und N. Chrustschova: Das Herzvolumen und einige elektrokardiographische MeBgrôBen bei Sportlerinnen. Medizin und Bort 7 (1967) 1, S. 23.
5. Chrustchov, S., G. Israel und N. Chrustschova: Die Phasentruktur der Herzkontraktion bei Sportlerinnen. Medizi nund Sport 9 (1969) 2, S. 44.
6 Cséffalvay, T. : Vom Zyklus abhângige Leistungsfâhigkeit der Frau und die Transponierung der Menstruation. Medizin und Sport 6 (1966) 1, S. 1.
7. Dietrich, R. : Spiroergometrische Untersuchungen bei sporttreibenden Kindern. Medizin und Sport 4 (1964) 7, S. 187.
8. Fischerm W. : Frau und Sport. Das Deutsche Gesundheitswesen 15 (1960) 6, S. 303 u. 363.
9. Husslein, H.L. Frauensport und Menstruatonszyklus. Osterreiches Journal für Sportmedizin 5 (1975) 2, S. 3.
10. Israel, S., umd J. Weberl Probleme der Langzeitausdauer im Sport. Leipzig : Barth 1972.
11. Koppisch, V., und O. mûler: Verânderungen der Kraft einiger Muskelgruppen im Verlauf eines regelmâBigen Ubungsprozesses bei Frauen. Medizin und Sport 9 (1969) 7, S. 212.
12. Kovacs, A.: Sport und Graviditât. Budapest : Magyar Sportorvos Tàrsasag Tudomànyos 1971.
13. Kukolewslci, G.M., u. a. : Sportmedizin. Berlin: Nationales Druckhaus 1965.

14. Kyank, H., und K.H. Sommer: Lehrbuch der Gynâkologie. Berlin: Thieme 1969.

15. Labitzke, H. : Trainingsbedingte Anpassungasfâhigkeit des herz-Kreislauf-Systems bei lljahrigen Kinderrn. Medizin undl Sport 9 (1969) 8, S. 244.

16. Millahn, H.—P., und A. Drecoll : Die zyklusbedingten Schwankungen der Kôrperlichen Leistungs. fâhigkeit der Frau. Medizin und Sport 8 (1968) 5, S. 120.

17. Prokop, L. : Das Problem der Sexkontrollen im Wettkampfsport. Sportarzt und Sportmedizin 22 (1971) 9, S. 204.

18. Prokop. L.: Sport und Sexualitat. Osterreichisches Jounral fûr Sport-medizin 5 (1975) 2, S. 9.

19. Schleusing, G., und H. Rieger: Trainingsanpassungsers: heinungen vou Herz und Kreislauf bei Kindern. Medizin und Sport 4 (1964) 6, S. 191.

20. Schleusing, G. : Uber die sportliche Leistungsentwicklung der Kinder und Jugendlishen aus sportmedizinischer Eicht. Kôrpererziehung 18 (1968) 3, S. 128.

21. Smirnow, K.M., u. a.: Sportphysiologie. Berlin: Volk and Gesundheit 1974.

22. Tittel, K. : Beschreibende und funktionelle Anatiomie des Menschen. Jena: Fischer 1974.

23. Wanneberger, I.: Kôrperkultur als Lebensprinzip fûr dic Frau und die Familie. Medizin und Sport 10 (1970) 12, S. 354.

24. Wonneberger, I. : Die sportliche Betâtigung der Frauen-ein gesellschaftli-ches Anliegen. Theorie und Praxis der Kôrperkultur 21 (1972) Beih. 1, S. 25.

25. Herbert A. devries : physiology of Exercise C. Brown Company publishers N.S.A. 1976. S. 483.

« العلاقة بين مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى »

د. وفيقة مصطفى ســـالم

أولا ـــ مشكلة البحث وأهميتها :

للتوازن أهمية خاصة بالنسبة للتعلم الحركى ، كما أنه يمثل احد عوامل القدرة الحركية ويرى ألدن Alden « ١٩٣٢ » أن عنصر التوازن يعتبر أحد المكونات الهامة للقدرة الحركية العامة ، وقد ترجع اهمية التوازن الى انه يساعد الفرد على تحقيق الكفاية العضلية والتحكم فى اتجاهات حركاته . ويشير خاطر والبيك « ١٩٧٨ » الى أن نمو التوازن يزيد من سرعة اتقان النواحى الفنية لانواع التمرينات الرياضية المعقدة وتأديتها على مستوى فنى جيد ومن ثم فان تحقيق النجاح فى الانشطة الرياضـــية المختلفة والوصول الى المستويات العالية يتوقف على نمو الناحية الوظيفية للتوازن عنـــد الفـــرد .

ويعتبر التوازن أحد الوظائف المركبة للجسم ، ففى استجابة الجهاز العصبى المركزى للاحتفاظ بالتوازن نجد ردود فعل فى داخل الجســـم تؤثر وتتأثر ببعضهـــا ويشترك فى ذلك كثير من الاجهزة الحسية والحركية ، بمعنى أن التوازن عبارة عن التحكم فى وضع الجسم والسيطرة على الاجهزة العضوية من النـــاحية العضـــلية والعصبية ، أى تحكم الاجهزة العصبية فى الحركات الارادية (تشارلز أ. بيوكر) « ١٩٦٤ » ، كما يؤكد بروير Broer « ١٩٧٣ » أن الجهاز العصبى يؤثر مباشرة فى التـــوازن .

وتشير دراســـة كل من باس Bass « ١٩٣٩ » ، وجنســـون ونيلســـون Johnson and Nelson « ١٩٧٤ » وعايدة السيد « ١٩٧٩ » الى أنه يوجد نوعان من التوازن الثابت ، التوازن الحركى . والاحتفاظ بتوازن الجسم فى مجال الجاذبية سواء الثابت أو الحركى يتحقق نتيجة للتوافق بين نشاط مجموعات مركبة من الاجهزة الحيوية وانظمتها داخل الجسم فيعطى ميكانيكية عمل موحدة والتى تشتمل بداخلها على الناحية الوظيفية الحركية للجهاز الحسى .

ويشير كل من سكوت Scott « ١٩٥٥ » ، ومامبى Mumby « ١٩٥٣ » الى أن التوازن يعتبر أحد مكونات الاحساس الحركى العضلى ، وأن الاحساس الحركى يلعب دورا كبيرا فى أغلب الانشطة الرياضية مثل السباحة ، والمصارعة ، والتنس ، وكرة القـــدم ، وألعاب الميـــدان والمضـــمار .

د. وفيقة مصطفى سالم : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية جامعـــة حلـــوان .

كما يرى كل من جـروس ، وطومسـون Gross and Thompson «١٩٥٧»، وجاكسـون Jackson « ١٩٧٥ » أن التوازن يعتبر عنصر هاما من عناصر اللياقة البدنية ، وعاملا هاما وأساسيا فى أداء بعض المهارات الحركية فى كثير من الانشطة الرياضية بنجاح ، وتزداد أهميته فى الانشطة التى تحتاج الى تغير سريع فى الحركات مثل المصارعة ، وتنطيط كرة السلة ، والرمى ، والضربات الامامية والخلفية فى التنس ولكنهم يذكرون أن كل نوع من الانشطة الرياضية يحتاج الى نوع مختلف من التوازن، الذى يحتاجه لاعب التنس يختلف عن النوع الذى يحتاجه السباح .

ويوضح لارسون Larson «١٩٧٤» الاهمية النسبية لمتطلبات كل نشاط من التوازن ، والتوافق ، والسرعة ، والتحمل ، والقوة ، والمرونة . وأن السباحة سواء المسافات الطويلة أم القصيرة تحتاج لهذه العناصر ولكن بنسب مختلفة .

ويذكر بارو وميجى Barrow and Megee « ١٩٦٤ » أن السباحة والانزلاق على الجليد ، والعمل على الاجهزة ، والرقص تعتبر من الانشطة التى تعتمد فى أدائها على درجة التوازن الجيد ، ويشير كل من بروير Broer « ١٩٧٣ » واسبنشاد Espenshade « ١٩٤١ » ، صبحى حسانين « ١٩٧٩ » الى أن التوازن الحركى قدرة حركية خاصة ترتبط بعوامل أخرى للحركة ، الا أنه يرتبط بدرجة كبيرة بعنصرى الرشاقة والتوافق العضلى العصبى ، كما أن التوازن يسهم اسهاما مباشرا فى عنصر الرشاقة . ويشير على توفيق « ١٩٧٦ » الى أن عنصر الرشاقة من أهم العناصر لرياضة السباحة .

وحيث أن السباحة تعتبر من المهارات المركبة وتحتاج الى توافق حركى جيد، لذلك يعتبر التوازن الحركى عنصرا هاما فى القدرة على الاداء فى السباحة . وأن تحقيق التوازن يتوقف على سلامة الجهاز العصبى ، كما أن عملية التآزر بين الجهازين العضلى والعصبى تلعب دورا كبيرا فى المحافظة على اتزان الجسم (صبحى حسانين « ١٩٧٩ » .

والاداء الجيد لطرق السباحة يتوقف على مدى سيطرة الفرد على التحكم فى أجهزته العضلية والعصبية أثناء الحركة بما يحقق الاحتفاظ بوضع الجسم الافقى فى المـاء دون أن يفقد اتزانه .

ويشير على توفيق « ١٩٧٦ » الى أن السباحة تعتبر من المهارات التوافقية المركبة التى تحتاج الى درجة عالية من الرشاقة والتوافق العضلى العصبى فى أداء الحركات الخاصة ولشاملة لكل أجزاء الجسم ، وتوزيع القوة الحركية على الاعضاء المشتركة فى الحـركة للتقـدم بتوافق وانسـجام ، وكـذا تجميـع القوى الناتجة من ضربات الذراعين والرجلين والتى تعمل كل منها بتوقيت خاص وتركيزها فى زمن محدد . كل ذلك يتم عن طريق التحكم فى عمل الجهازين العضلى والعصبى مع المحافظة على وضع الجسم الافقى السليم على سطح المـاء .

وتحتاج رياضة السباحة الى التوازن بنوعية سواء عند بداية السباق حيث يحقق التوازن الثابت قدرة عالية على الانطلاق الجيد ، كما أنه من الممكن أن يكون للتوازن الحركى علاقة بالقدرة على الاداء فى السباحة . واذا نظرنا الى التوازن الحركى على أنه ردود أفعال انعكاسية تعمل على بقاء الجسم فى وضع معين ، فقد يكون له أهمية فى حفظ الجسم فى الوضع الافقى اثناء السباحة مما يقلل من المقاومات التى قد يتعرض لها السباح نتيجة للسرعة التى يسبح بها .

وهناك عدة عوامل ميكانيكية تؤثر على التوازن فى الماء منها قاعدة الارتكاز، مركز الثقل ، مركز الطفو ، الاحتكاك ، درجة الاتزان . ويفيد على توفيق «١٩٧٦» أن هناك علاقة طردية بين مساحة قاعدة الجسم ودرجة اتزانه فى الماء . ولكى يتزن الجسم يجب أن يقترب مركز الثقل من مركز الطفو ، ويتوقف الاتزان على درجة البعد بين مركزى الثقل والطفو ، فكلما اقتربا زادت درجة الاتزان . كما تتوقف درجة اتزان الجسم على درجة العلاقة بين قوة الجاذبية وقوة الدفع المائى لاعلى . ولذا يجب تطابق خط عمل القوتين المتضادتين والمتساويتين فى المقدار على خط رأسى واحد وهو خط عمل القوتين ، وبذلك تصبح المحصلة تساوى صفرا ولا يحدث ميل للجسم أو دورانه والمحافظة على اتزانه .

ويتبين لنا مما سبق مدى أهمية عنصر التوازن لكثير من الانشطة الرياضية ومن بينها السباحة وفعلا قد أجريت العديد من الدراسات العربية والاجنبية حول دور التوازن بالنسبة للانشطة الرياضية المختلفة ومن أمثلة هذه الدراسات :

أ — دراسة عايدة السيد محمد حسين « ١٩٧٩ » وموضوعها دراسة عاملية تجريبية للمتغيرات البدنية والحركية والفسيولوجية والنفسية المهمة ى التوازن الثابت والحركى لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، وقد أوضحت نتائجها أن التوازن عبارة عن قدرتين طائفتين هما القدرة على التوازن الثابت ، والتوازن الحركى . وأوضحت النتائج أيضا أن للعينتين تأثيرا على التوازن الحركى حيث تلعب دورا هاما فى احداث التوازن أثناء الحركة لان النتائج كانت لصالح المجموعة المؤدية التوازن الحركى بفتح العينين .

ب — دراسة صفية احمد محيى الدين حمدى « ١٩٧٨ » وموضوعها العلاقة بين مستوى الاداء الحركى والتوازن لكل من مواد مجموعة التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، وقد أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين التوازن الحركى ومستوى الاداء فى مادة التمرينات ، والتعبير الحركى ، كما أشارت أيضا الى وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين التوازن الحركى ومستوى الاداء فى مادة الجمباز .

جـ — دراسة محمد مجدى حسن أحمد «١٩٧٦» وموضوعها العلاقة بين التوازن والسرعة فى سباحة الزحف لطلبة المعهد العالى للتربية الرياضية بالهرم. وقد أوضحت نتائجها وجود ارتباط بين التوازن الحركى والسرعة فى سباحة الزحف مقداره (٣٩٩ر) وهو ارتباط ذو دلالة احصائية عند مستوى (٠١ر.) ، كما أن هناك ارتباطا ايجابيا بين الربيع الاعلى فى التوازن الحركى والربيع الاعلى فى السرعة ، وأيضا ارتباطا بين الربيع الادنى فى التوازن الحركى والربيع الادنى فى السرعة .

ومن الدراسات الاجنبية :

— دراسة جروس ، وطومسون Gvoss and Thompson « ١٩٥٧ » وموضوعها علاقة التوازن الحركى بالسرعة والقدرة على الاداء فى السباحة . وأوضحت نتائجها أن هناك معامل ارتباط بين درجات الطلبة فى اختبار النوازن الحركى، وبين السرعة فى سباحة ٣٠ ياردة . قيمته (—٧٥ر٠) وهو دال ومعنوى. كما اكدت النتائج ايضا أن هناك معامل ارتباط بين درجات الطلبة فى اختبار التوازن الحركى ودرجاتهم فى القدرة على الاداء فى السباحة قيمته (٦٥ر٠) وهو ارتباط دال ومعنوى .

— دراسة مامبى Mumby « ١٩٥٣ » وموضوعها حدة الاحساس الحركى والاتزان وعلاقتها بالقدرة على المصارعة . وقد اسفرت نتائجها على أن المصارعين الممتازين لديهم قدرة أكبر على التوازن من المصارعين الضعاف.

وقد يبدو من العرض السابق للدراسات أن الابحاث التى تناولت العلاقة بين التوازن والسباحة قليلة ، بالرغم من أهمية التوازن كعامل هام من عوامل القدرة الحركية ، كما أنه لم تجر حتى الآن ، — وفى حدود علم الباحثة — أى دراسة عربية عن التوازن الحركى كعنصر مؤثر فى القدرة على الاداء فى السباحة مما دعا الباحثة الى اجراء الدراسة الحالية التى تحاول من خلالها التعرف على العلاقة بين التوازن الحركى ومستوى الاداء فى السباحة بطرقها الثلاثة .

ثانيا — أهداف البحث :

فى ضوء تقديم مشكلة البحث يهدف البحث الى ما يلى :

— دراسة العلاقة بين مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى لافراد عينة البحث .

ثالثــا ــ فــرض البحث :

ويحاول البحث التحقق من صحة الفرض التالى :

« هناك ارتباط موجب بين درجات الطالبات فى مستوى الاداء فى الســباحة ودرجاتهن فى التوازن الحركى » .

رابعــا ــ خطة البحث واجراءاته ووسائله :

١ ــ عينــة البحث :

تضمنت العينة التى وقع عليها اختيار الباحثة جميع طالبات الفرقة الرابعــة بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية للعام الجامعى ١٩٨١/٨٠ . وهن يمثلن المجتمع الاصلى للبحث . وقد وقع اختيار الباحثة عليهن للاسباب الآتية :

ــ تعرضهن لخبرات ومواقف تعليمية متصلة بمادة السباحة العملية لمدة اربع سنوات مع اكتسابهن للاداء المهارى لكل من سباحة الزحف على البطن ، والصدر ، والظهر خلال ثلاث السنوات ، وتم تثبيتهــا واتقانها فى الفرقة الرابعــة .

ــ ضمانا لوجود الحد الادنى من التكيف بالنسبة لطرق السباحات الثلاث المحددة فى المنهاج وبذلك أصبح لديهن مستوى مهارى قد يساعد على تحــديد مدى العلاقة بين مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى .

ومع أن عدد الطالبات يبلغ (٢٨٦) طالبة ، الا انه تم استبعاد عدد (٤١) طالبة لعدم تمكن الباحثة من اجراء القياسات الخاصة بالتوازن أو القدرة على الاداء فى السباحة عليهن . لاسباب عدة منها الاصابات ، والغياب ، والمرض . وبذلك يكون حجم العينة التى تناولتها الدراسة (٢٤٥) طالبة .

وبدراسة البيانات الاساسية الخاصة بالعينة ، يتبين ما يلى :

١ ــ يبلغ متوسط الطول لعينة البحث ١٦٠ر٤٤ سم بانحــراف معيارى قــدره ٤ر٤١ ســم .

كمــا بلغ متوسط الوزن ٥٨ر٧٩ كجم بانحراف معيارى قدره ٧ر٠٨ كجم.
كما بلغ متوسط العمر الزمنى ٢١ر٩ سنة بانحراف معيارى ١ر٨ سنة .

٢ — وســائل جمع البيــانات :

تصنف وسائل جمع البيانات الى نوعين :

أ — اختيــار التوازن الحركى .

ب — قيــاس مســتوى الاداء فى السباحة .

أ — اختيــار التــوازن الحركى :

تم استخدام اختبــار باس المعــدل * « Modified Bass Test » جونسون ، نيلسون «١٩٧٢» بهدف قياس التوازن الحركى وهو يقيس القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها ، ويستخدم للجنسين فى التعليم العــالى والجامعى ، ويحتاج اجراء هذا الاختبار الى ساعة ايقاف ، وشريط مقياس مرقــم بالسنتيمتر ، واحدى عشرة علامة مقاس ٥ر٢ سم × ٩٠ر١ سم من البلاستر .

ولتأدية الاختبار تقوم الطالبة بالانتقال من علامة الى أخرى بشرط الثبات على مشط القدم لاكبر فترة زمنية على كل علامة وهكذا مبدلة الاقدام من علامة الى أخرى بشرط أن يكون الارتكاز على مشط القدم فوق العلامة تماما بحيث لا يمكن رؤيتها .

ويسجل للطالبة عشر درجات عن كل محاولة وثب . (٥) درجات فى حالة الهبوط الصحيح فوق العلامة . ونقطة واحدة عن كل ثانية تحتفظ فيها باتزانها فوق العلامة وبحد أقصى (٥) ثوان . وبهذه الصورة تصبح الدرجة الكلية للاختبــار هى (١٠٠) درجة . وتحاسب الطالبة على أخطائها سواء فى الهبوط أو الاتزان .

وكان من أسباب اختيار الباحثة لهذا الاختبار من بين اختبارات التوازن الحركى أنه ثبت من الدراســة العــاملية فى بحث عايدة السيد «١٩٧٩» أنه كان من أعلى الاختبارات تشبعا بعامل التوازن الحركى ، اذ بلغ مقداره (ـــ٦٥ر.) . كما كان من أسباب الاختيار أيضا أنه سبق تطبيقه على عينة مماثلة لعينة البحث الحالى على كل من البيئة الاجنبية ، والمصرية ، ويتوافر فيه المعاملات العلمية .

فقد بلغ معامل الثبات (٧٥ر.) ، والموضوعية (٩٧ر.) فى دراسة جونسون، ويلسون « ١٩٧٢ » عند تطبيقه على عينة من طالبات جامعة تكساس . وتحقق ثبات نفس الاختبار حيث بلغ (٧٦ر.) ، والموضوعية (٩٦ر.) فى دراسة صفية أحمد محيى الدين « ١٩٧٨ » على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة. كما تحقق ثبات نفس الاختبار بدرجة (٩٤ر.) ، والموضوعية (٨٩ر.) ، والصدق العاملى (٦٨ر.) فى دراسة عايدة السيد محمد حسين « ١٩٧٩ » على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية .

(*) انظر المرفق رقم (١) . وشكل رقم (١) .

ب — قياس مستوى الاداء فى السباحة :

تم قياس مستوى الاداء فى السباحة بواسطة لجنة * من ثلاث محكمات من القائمات بتدريس السباحة بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، وذلك عن طريق وضع درجة على مكونات كل طريقة من طرق السباحات الثلاث ، من وضع الجسم ، وضربات الذراعين ، والرجلين ، والتنفس ، والتوافق . ومتوسط مجموع هذه الدرجات تمثل درجة أداء الطالبة فى طريقة السباحة . وكانت تقدر كل طريقة من طرق السباحة بعشر درجات موزعة بالتساوى على مكوناتها . وبذلك تكون الدرجة الكلية لمستوى الاداء فى ثلاث السباحات ثلاثين درجة .

تم جمع درجة كل طالبة فى كل طريقة من طرق السباحات الثلاث — الزحف على البطن والصدر ، والظهر . واعتبرت الدرجة الكلية تمثل مستوى الطالبة فى السباحة .

واستخدمت هذه الطريقة فى تقدير مستوى أفراد عينة البحث . وقد سبق استخدامها فى بحوث أخرى مثل جروس ، وطومسون « ١٩٥٧ » .

٣ — التطبيق والاجراء :

تم أخذ القياسات الخاصة بالتوازن الحركى على افراد عينة البحث خلال الفترة من ١٢/١٥ : ١٩٨٠/١٢/٣٠ . فى صالة الجمباز بالكلية كما أنه كان يتم قياس كل من الطول ، الوزن قبل اجراء الاختبار . وقد استخدم جهاز الرستاميتر لقياس الطول ، وميزان طبى مغاير لقياس الوزن .

وقد تم اخذ القياسات الخاصة بمستوى الاداء فى السباحة لافراد عينة البحث خلال أيام ١٤ ، ١٥ ، ١٦ من شهر ابريل « ١٩٨١ » . بحمام الكشافة البحرية بالاسكندرية والذى يبلغ طوله ٢٠ مترا .

وافترضت الباحثة أن الفترة الزمنية بين قياس متغيرى البحث لا تؤثر على نتائج افراد العينة وذلك لتعرضهن لبرامج الكلية الموحدة .

٤ — المعالجة الاحصائية :

تحقيقا لما افترضه البحث ، قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابى

(*) قامت الباحثة بتشكيل لجنة من القائمات بتدريس السباحة بالكلية والحاصلات على الماجستير والدكتوراه وذلك لقياس القدرة على الاداء لافراد عينة البحث .

والانحراف المعيارى لافراد عينة البحث فى كل من التوازن الحركى ، والقدرة على الاداء فى السباحة ، وكذلك حساب معامل الارتباط بين درجات الطالبات فى المتغيرين الســـابقين .

وطبقا لدرجات الطالبات فى مستوى الاداء فى طرق السباحات الثلاث (الزحف على البطن والظهر ، والصدر) تم تحديد مجموعة الطالبات المتازات وهن اللائى حصلن على أعلى درجات فى مستوى الاداء فى السباحة ، والطالبات الضعيفات اللائى حصلن على اقل درجات فى مستوى الاداء فى السباحة . وذلك بجمع وحدة انحراف معيارى على المتوسط لتحديد المتازات وطرح وحدة انحراف معيارى من المتوسط لتحديد الضعيفات .

كما استخدم اختبار (ت) للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات لدرجات الطالبات فى متغيرى البحث .

خامسا — نتـــائج البحث :

وتوضح الجداول رقم ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ نتـــائج البحث

جـــدول رقم (١)

المتوسط والانحراف المعيارى لمستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحـــركى لافـــراد عينـــة البحث

المتوسط والانحراف / المتغيـــرات	المتوســـط	الانحراف المعيارى
مستوى الاداء فى السباحة	١٦ر٧٤	٣ر٦٢
التـــوازن الحـــركى	٧٠ر٣١	١٣ر٩٥

تشير نتائج الجدول رقم (١) الى أن متوسط درجات مستوى الاداء فى السباحة لافراد عينة البحث بلغت ١٦ر٧٤ درجة بانحراف معيارى قدره ٣ر٦٢ درجة . بينما بلغ متوسط درجات افراد العينة فى التوازن الحركى ٧٠ر٣١ درجة بانحراف معيارى ١٣ر٩٥ درجة .

جـــدول رقم (٢)

معامل الارتباط بين مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى لافراد عينة البحث

المتغيرات / معامل الارتباط ومستوى الدلالة	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة
مستوى الاداء فى السباحة والتـــوازن الحركى	٤٧٢ر٠	١٤٨ر٠	٠١ر٠

تبين بيانات الجدول رقم (٢) العلاقة بين مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى لافراد عينة البحث مجتمعة ، فتوضح النتائج أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية ، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٤٧٢ر٠) وهى دالة احصائيا عند مســـتوى ٠١ر٠

جـــدول رقم (٣)

المتوسط والانحراف المعيارى والفرق بين المتوسطين وقيمة (ت) فى مستوى الاداء فى السباحة للطالبات الممتازات والضعيفات فى السباحة

المتغير / المتوسطات وقيمة (ت)	المتـــــازات ن = ٤٢		الضـــــعيفات ن = ٣٩		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) محسوبة	قيمة (ت) جدولية	مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف				
مستوى الاداء فى السباحة	٣٩ر٢٢	٩ر١	٢٧ر١١	٤٣ر١	٠٢ر١١	٦٢ر٢٩	٦٤ر٢	٠١ر٠

يتضح من نتائج الجدول رقم (٣) أن متوسط درجات مستوى الاداء فى السباحة لافراد عينة البحث الممتازات بلغ ٣٩ر٢٢ درجة وبانحراف معيارى ٩ر١ ، فى حين بلغ متوسط الطالبات الضعيفات ٣٧ر١١ درجة وبانحراف معيارى ٤٣ر١ . وباختيار

معنوية الفروق بين المجموعتين باستخدام اختبار (ت) وجد أنها معنوية عند مستوى ١٠ر. حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ٢٩ر٦٢ ، بينما قيمة (ت) الجدولية ٢ر٦٤ .

وذلك يوضح أن طريقة قياس مستوى الاداء فى السباحة قد قاست ما لدى الطالبات من قدرة على الاداء فى طرق السباحات الثلاث .

جـدول رقم (٤)

المتوسط والانحراف المعيارى والفرق بين المتوسطين وقيمة (ت) فى القدرة على التوازن الحركى للطالبات الممتازات والضـعيفات فى السباحة

المتوسط والانحراف وقيمة (ت) / المتغيرات	الممتازات ن = ٤٢		الضعيفات ن = ٣٩		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) محسوبة	قيمة (ت) جدولية	مستوى الدلالة
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف				
	٧٥ر٩٣	٩ر٩٤	٥٨ر٠٨	١٤ر٤٦	١٧ر٨٥	٦ر٤٣	٢ر٦٤	١٠ر.

تشير بيانات جدول رقم (٤) الى أن متوسط درجات القدرة على التـوازن الحركى لافراد عينة البحث الممتازات أعلى من متوسط درجات الطالبات الضعيفات فى نفس العنصر .

حيث بلغت ٧٥ر٩٣ درجة بانحراف معيارى ٩ر٩٤. بينما بلغ متوسط الضعيفات ٥٨ر٠٨ درجة بانحراف معيارى قدره ١٤ر٤٦. وبمقارنة قيم الانحراف المعيـارى للطالبات الممتازات ، والضـعيفات نستطيع الحكم بأن تشتت درجات التـوازن الحركى للطالبات الضعيفات أكبر من تشتت درجات نفس العنصر للطالبات الممتازات. ويرجع ذلك الى ان درجات الطالبات الممتازات فى التوازن الحركى تتجمع وتتقـارب قيمها حول المتوسط الحسابى لها اكثر من تجمع درجات الطالبات الضعيفات .

وباختبار معنوية الفروق بين درجات الطالبات الممتازات والضعيفات بالنسـبة للقدرة على التوازن الحركى وجد أن هناك فروقا دالة احصائيا عند مستوى معنوى ١٠ر. لصالح الطالبات الممتازات فى مستوى الاداء فى السباحة ، حيث بلغت قيمة (ت) ٦ر٤٣ وهذا يدل على أن اختبار التوازن قد قاس ما لدى الطالبات من التوازن الحركى . وتشير هذه الدلالة الى دور التوازن الحركى فى القدرة على الاداء فى السـباحة .

معامل الارتباط بين مستوى الاداء فى السباحة ، والتوازن الحركى للطالبات المتازات والضعيفات فى السباحة

معامل الارتباط ومستوى الدلالة / مفردات العينة	عدد افراد العينة	معامل الارتباط بين مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة
المتازات	٤٢	٣٢١ر٠	٣٠٤ر٠	٠٥ر٠
الضعيفات	٣٩	١٧٥ر٠	—	غير دال

يتضح من بيانات الجدول رقم (٥) أن هناك علاقة ايجابية بين مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى للطالبات المتازات حيث كان معامل الارتباط معنويا عند مستوى ٠٥ر٠ ، بينما لم تظهر هذه العلاقة لدى الطالبات الضعيفات حيث أن قيمة معامل الارتباط لم تظهر لها دلالة احصائية .

سادسا — مناقشة نتائج البحث :

تشير النتائج الى وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين درجات افراد عينة البحث فى مستوى الاداء فى السباحة ودرجاتهم فى التوازن الحركى ، حيث كانت قيمة ر (٤٧٢ر٠) وهى معنوية عند مستوى (٠١ر٠) وهذه العلاقة تعنى انه كلما حصلت الطالبة على درجة عالية فى التوازن الحركى ، كلما كان ادائها افضل وحصلت على درجة عالية فى مستوى الاداء فى السباحة . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة جروس ، وطومسون « ١٩٥٧ » حيث أكدت نتائجهما أن هناك معامل ارتباط معنويا بين درجات الطلبة فى اختيار التوازن الحركى ودرجاتهم فى مستوى الاداء فى السباحة . وقد يرجع وجود هذه العلاقة الى عامل التكامل بين الصفات البدنية ، فالسباح المتميز فى صفة التوازن يكون بالتالى متميزا فى عناصر اخرى مثل الرشاقة ، والتوافق ، والسرعة والتى تؤثر بالتالى على مستوى الاداء فى السباحة . ويفيد بذلك بارو « ١٩٦٤ »وصبحى حسانين « ١٩٧٣ » أن التوازن يتصل بعنصرين هامين فى الاداء الحركى مثل الرشاقة ، والتوافق ، وأنهما لهما علاقة ايجابية دالة مع عنصر التوازن ، وبالتالى يؤدى ذلك الى تحسن مستوى الاداء فى السباحة .

كما اشارت نتائج محمد مجدى « ١٩٧٦ » الى وجود ارتباط بين التوازن الحركى

والسرعة فى سباحة الزحف للطلبة وله دلالة معنوية عند مستوى (١٠ر٠) وهـذه الارتباطات بين التوازن وعناصر اللياقة البدنية الاخرى تفيد بأن التوازن الحركى من العناصر الهامة التى لها علاقة بمستوى الاداء فى السباحة وهذا ما اكدته نتائج الدراسة الحالية .

كما أوضحت النتائج بالجدولين (٣ ، ٤) أن هناك فروقا معنوية عند مستوى (١٠ر٠) بين متوسطات درجات الطالبات الممتازات والضعيفات فى مستوى الاداء فى السباحة . وأن هناك فروقا معنوية عند مستوى (١٠ر٠) بين متوسطات درجات الطالبات الممتازات والضعيفات فى التوازن الحركى لصالح الطالبات الممتازات .

وترى الباحثة أن هذه النتائج تؤكد العلاقة بين التوازن الحركى ومستوى الاداء فى السباحة ، حيث ارتبط التوازن بالتفوق فى السباحة مما قد يدل على أنه أحد العوامل المهمة والمسهمة فى التفوق فى الاداء فى السباحة .

وتشير النتائج بالجدول رقم (٥) الى أن قيمة معامل الارتباط بين مستوى الاداء فى السباحة ، والتوازن الحركى للطالبات الممتازات معنوى عند مستوى (٠٥ر٠) بينما لم تظهر لهذه العلاقة أى دلالة احصائية بالنسبة للطالبات الضعيفات . وهـذا يوضح أن الطالبات اللائى تميزن بمستوى مرتفع فى اداء طرق السباحات الثلاث قد حصلن على درجات افضل فى اختبار التوازن الحركى . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من جروس ، وطومسون « ١٩٥٧ » التى أوضحت أن السباحين الذين حصلوا على درجات عالية فى اختبار التوازن الحركى ، زادت قدرتهم على أداء طرق السباحة المختلفة ، وتميزوا بمستوى مرتفع فى سرعة الاداء ايضا ، حيث أشارت نتائجهم الى وجود معامل ارتباط معنوى ومرتفع بين درجات الطلبة فى اختبار باس للتوازن الحركى ، وبين القدرة على الاداء فى السباحة حيث بلغ (٦٥ر٠) وهو ارتباط معنوى .

وقد يرجع ذلك ايضا الى أن الطالبات الممتازات لديهن مستوى متوفر من نمو التوازن أتاح لهن امكانية اتقان طرق السباحات الثلاث وتأديتها بسهولة وعلى مستوى جيد من الاداء الفنى . وهذا ما يفيد به خاطر ، والبيك « ١٩٧٨ » أن تحقيق أى نجاح فى الانشطة الرياضية والوصول الى المستويات العالية يتوقف على نمو الناحية الوظيفية للتوازن عند الفرد .

كما قد يرجع هذا الارتباط المعنوى ايضا الى كفاءة حركة الطالبات الممتازات نتيجة تحكمهن عضليا وعصبيا ، وزيادة قدرتهن على الاحساس الحركى بوضع الجسم . وهذا ما يؤكده ماريون ، وبروير « ١٩٧٣ » .حيث أشاروا الى أن هناك ارتباطا بين التوازن وكفاءة الحركة . فاحتفاظ الطالبات الممتازات بوضع الجسم الافقى السليم فى الماء والذى يستلزمه الاداء الجيد فى كل طريقة من طرق السباحات الثلاث ، وقدرتهن على اداء ضربات الذراعين والرجلين بطريقة متكررة ومستمرة

وبالزوايا السليمة فى المـــاء لانتاج القوة المتعادلة بحيث تكون قوة الشد بالذراع اليمنى مثل قوة الشـــد بالذراع اليسرى وهذا قد يكون له اثره الجيد على تقليل المقاومات التى يتعرض لها الجسم فى المـــــاء وبالتالى يكون له تأثيره على الاداء الجيد لطرق السباحات .

كما قد يرجع هذا الارتباط ايضا الى اتقان الطالبات الممتازات للمهـــارات الاساسية فى المرحلة الاولى التعليمية مثل الطفـــو الامامى والخلفى ، وفتح العينين أثناء السباحة ، مما أدى الى زيادة اتزانهن فى المـــــاء ، حيث أوضحت نتـــائج عايدة الســـيد « ١٩٧٩ » أن فتح العينين يلعب دورا هاما فى احداث التـــوازن أثناء الحركة .

وبناء على هذه النتائج التى توصلت اليها الدراســة الحالية نجد أنه قد تحقق فرض البحث حيث تبين وجود علاقة ايجابية ودالة احصائيا بين مستوى الاداء فى السباحة ، والتوازن الحركى لافراد عينة البحث مجتمعة ، كما افادت النتائج ايضا بوجود علاقة معنوية بين متغيرى البحث بالنسبة للطالبات الممتازات فى السباحة . بينما لم تتضح معنوية هذه العلاقة بالنسبة للطالبات الضعيفات .

وهذه النتائج تؤكد على اهمية التوازن كعنصر هام ومسهم فى مستوى الاداء فى السباحة .

سابعا : التوصـــــيات :

١ ـــ نظرا للعلاقة الايجابية التى بينها هذا البحث بين مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى توصى الباحثة بضرورة العمل على تنمية عنصر التوازن بجانب عناصر اللياقة الاخرى الاكثر ارتباطا بالسباحة ، حتى يمكن الاسهام فى رفع مستوى الاداء المهارى للطالبات .

٢ ـــ توصى الباحثة بضرورة التقييم المستمر لعناصر اللياقة البدنية للطالبـــات بما فيها عنصر التوازن الحركى حتى يتسنى للقائمين بالتدريس وضع خطة تدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية حسب أهمية تنمية كل عنصر منها . وبذا يتحقق مبدأ التكامل لعناصر اللياقة البدنية .

ثامنا : المراجع العربية والاجنبية :

١ — **أحمد محمد خاطر ،** القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الثانية ،
على فهمى البيك : القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ ، ص ٤٢٠ .

٢ — **تشارلز ا . بيوكر :** ترجمة حسن معوض . كمال صالح . اسس التربية البدنية ، القاهرة ، الانجلو المصرية ، ١٩٦٤ ، ص ٣٨٣ .

٣ — **صفية أحمد محيى الدين :** العلاقة بين مستوى الاداء الحركى والتوازن لكل من مواد مجموعة التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربيةالرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ ص : ٧٥ .

٤ — **عايدة السيد محمد حسين :** دراسة عاملية تجريبية للمتغيرات البدنية والحركية والفسيولوجية والنفسية المسهمة فى التوازن الثابت والحركى لدى طالبات التربية الرياضية بالاسكندرية . رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ ، ص : ١٦٩ : ١٧٢ .

٥ — **على توفيق :** السباحة ، القاهرة . دار احياء الكتب الجامعية ١٩٧٦ ، ص ١١٤ : ١١٨ ، ١٣٤ : ١٣٦ .

٦ — **محمد صبحى حسانين :** التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الاول . القاهرة . دار الفكر العربى . ١٩٧٩ ص : ٤١٥ : ٤١٨ .

٧ — **محمد صبحى حسانين :** العلاقة بين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية ومعاهد التربية الفكرية بمدينة الجيزة . رسالة ماجستير . غير منشورة . كلة التربية الرياضية بالهرم . جامعة حلوان ١٩٧٣ .

٨ — محمد مجـدى حسن احمـد : العلاقة بين التوازن والسرعة فى سباحة الزحف لطلبة المعهد العالى للتربية الرياضية بالهرم . رسالة ماجستير . غير منشورة . كلية التربية الرياضية بالهرم . جامعة حلوان . ١٩٧٦ .

9 — Alen, F.D., Horton, M.O., and Caldwell, C.M., : A Motor Ability test for University Women for the Classification for Entering Students into Homogeneous Groups. R.Q. 3 : 85-120, A A H P E R publication, 1932. P.P. 85:120-131.

10 — Barrow, H.M., and Megee, R., : Apractical Approach to Measurement in physical education philadelphia, 1964, P.P. 118-112.

11 — Barry L. Johnson, Jackk Nelson, : Practical Measurements for Evaluation in physical Education Burgess publishing company Minnesota, 1972 P.P. 205. 215.

12 — Broer, Marion., Efficiency of Humaan movement W.B Saunders company Landon philadelphia and Toronto. P.P. 38:39.

13 — Espenshade, A., : Development of motor co-ordination in boys and girls. R.Q., 18:42, A A H P E R publication. 1941, P. 42.

14 — Gross, E.A., & Thompson, H.L., Relationship of Dynanuc Balance to speed and to Ability in swimming. R.Q. 28:342. A A H P E R publication, 1927, P.P. 342:346.

15 — Hulster, Laura J., Comments on the Calling we Protess, Work-Shop Report, Purposeful Action, Washington, D.C., the national Association for physical Education of callege women, 1956. P. 14.

16 — Jackson, B., : Measurment for Evaluation in physical Education Houghton Miffin Company, Boston, U.S.A. 1975. P. 166.

17 — Leonard A. Larson. Editor. : Fitness, Health, and work Capactiy international standards for Assessment Macmillan puplishing Co. Inc. New York. 1974, P. 212:218.

18 — Scott, G.M., : Measurement of Kinesthesis, R.Q. 126:337. AAHPER Publication, 1955, P. 336.

19 — Numby H. Hugh. Kinesthetic Acuity and Balance Related to Wrestling Ability, University of California, R.Q. 24, 1953. P. 327.

مرفق رقـــم (١)

اختبـــار باس المعــــدل :

الهدف من الاختبار : قياس درجة التوازن الحركى من خلال القدرة على الوثب والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها .

مستوى الاعمـــار : التعليم العالى والجامعات .

الجنس : للبنين والبنـــات .

الادوات :

١ ـــ ســـاعة ايقـــاف .
٢ ـــ شريط قيـــاس .
٣ ـــ احدى عشرة قطعة شريط لاصق مقاسها ١ × ثلث بوصة تمثل العلامات وتلصق على الارض كما هو موضح بالشكل المبين بالرسم .

طريقة الاداء : تقف الطالبة بالقدم اليمنى على علامة البداية (×) ثم تثبت بالقدم اليسرى وتنتقل الى العلامة (١) جهة اليسار وتحاول الثبات على مشط القدم اليسرى وتتزن لاطول فترة زمنية ممكنة وبحد أقصى ٥ ثوان . ثم تثبت وتنتقل بالقدم اليمنى الى العلامة (٢) وتتزن .

تستمر الطالبة فى الوثب مبدلة الاقدام من علامة لاخرى مع الاتزان فى كل علامة على مشط القـــدم . ويجب عليها ان تبقى .

ويلاحظ أن تكون قدمها فوق العلامة بحيث تغطيها تماما .

التســـجيل : يسجل للطالبة عشر درجات عن كل محاولة وثب .

تحصل الطالبة على خمسة درجات لكل علامة فى حالة الهبوط الصحيح ، حيث يتطلب ذلك أن تهبط على مشط القدم بحيث تغطى العلامة الموجودة على الارض تماما أن خمس الدرجات الاخرى فتحصل الطالبة على درجة واحدة لكل ثانية تحتفظ فيهـــا بتوازنها فوق العلامة وبحد أقصى ٥ ثوان ، وبذلك تقدر العلامة الواحدة بعشر درجات خمس منها للهبوط الصحيح ، وخمس أخرى للاحتفاظ بالتوازن .

وبما أن هناك عشر علامات فيمكن للطالبة أن تحصل على ١٠٠ نقطة فى الاختبار كله .

الاخطـــاء : ويمكن تصنيف الاخطاء التى يمكن أن تقع فيها الطالبة الى :

١ ـــ أخطـــاء الهبوط .
٢ ـــ أخطـــاء التـــوازن .

١ ـــ أخطاء الهبوط على العلامات :

أ ـــ الفشل فى الثبات على العلامة فى نهاية الهبوط .
ب ـــ لمس الكعب او اى جزء من جسم الطالبة الارض فيما عدا مشط القدم .
جـ ـــ الفشل فى تغطية العلامة بمشط القـــدم .

ملحوظة : ويسمح للطالبة أن تعدل من وضعها لكى تتزن على مشط القـــــدم خلال خمس ثوان الاتزان على العـــلامة .

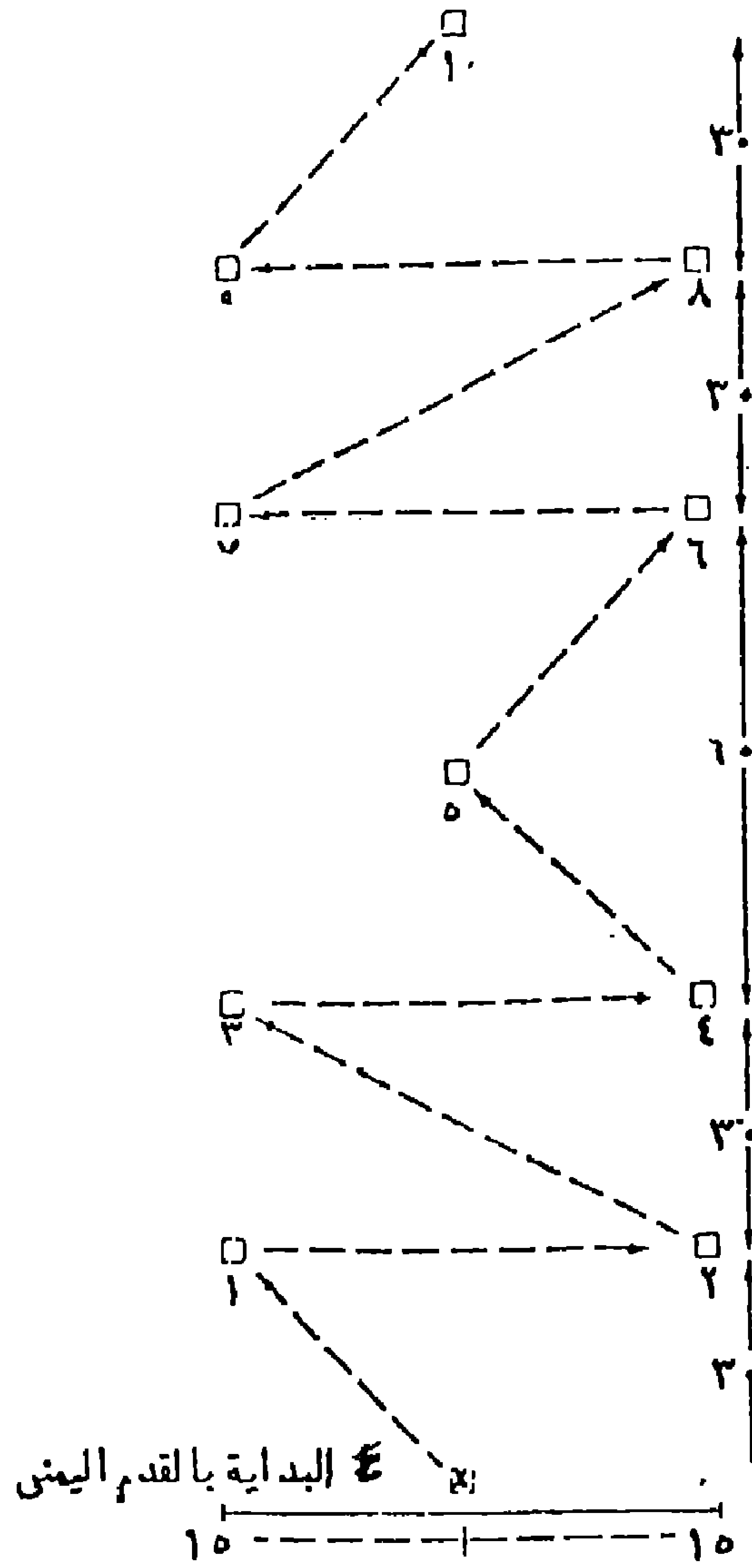
٢ ـــ أخطـــاء التـــوازن :

أ ـــ لمس اى جزء من أجزاء جسم الطالبة للارض فيما عدا مشط القدم .
ب ـــ تحريك القدم المرتكزة عليها الطالبة أثناء وضع التوازن .

التقييم : فى حالة اذا ما ارتكبت الطالبة أى خطأ من أخطاء الهبوط تفقد الطالبة خمس نقـــاط لكل عـــلامة .

فى حالة اذا ما ارتكبت الطالبة أيا من أخطاء التوازن المذكورة قبل انتهاء فترة خمس الثوانى تحسب لها نقطة لكل ثانية احتفظت فيها بتوازنها من لحظة بداية فترة خمس الثوان وتخسر بقية النقط الخمس .

شـــكل رقم(١) يوضح الاختبار



مستخلص

« العلاقة بين مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى »

د. وفيقة مصطفى سالم

يعتبر التوازن عنصرا هاما من عناصر اللياقة البدنية ، وعامـلا أساسيا فى الحركات التى تؤدى فى الكثير من الانشطة الرياضية . ولذا يجب الاهتمام به بجانب عناصر اللياقة الاخرى التى يجب مراعاتها عند تعليم أو تدريس أو تدريب أية مهارة حركية .

ويهدف هذا البحث الى التعرف على العلاقة بين مستوى الاداء فى السـباحة والتوازن الحركى .

وقد تم اختيار العينة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية وبلغ عددهن (٢٤٥) طالبة . وتم أخذ القياسات الخاصـة بمتغيرى البحث وهى التوازن الحركى باستخدام اختبار باس المعدل . وأجريت اختبارات مستوى الاداء فى طرق السباحات الثلاث (الزحف على البطن ، والظهر ، والصدر).

وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائيا توصلت الباحثة الى أنه :

- هناك معامل ارتباط معنوى بين مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى
- توجد فروق معنوية بين الطالبات الممتازات والضعيفات فى مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى لصالح الممتازات .
- هناك معامل ارتباط معنوى بين مستوى الاداء فى السباحة والتوازن الحركى للطالبات الممتازات . ولم تظهر هـذه المعنوية لنفس المتغيرين للطالبـات الضـعيفات .

« الاهمية النسبية للمكونات الاساسية للاداء المهارى المؤثرة على زمن السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنـــات بالاســــــكندرية »

د. وفيقة مصطفى سالم

أهمية البحث ومشكلته :

تعتبر السباحة مهارة رياضية مركبة ، وتتكون من حركات متـــكررة نظرا لان الحركة تتم فيها بين الاعضاء المتشابهة بالتبادل وتحقق الحركة التبـــادلية انسيابا باستمرار للجسم وتغير حالته من السكون الى حالة الحركة لجميع أجزائه لمرات متتابعة ، وتؤدى الى انتقاله من نقطة الى اخرى .

ولما كانت حركة السباحة فى الوسط المائى تعتمد على تحليل الاجزاء الرئيسية من الجسم والتى أجمعت المراجع ــ كونسلمان Counsilman (١٩٦٨) ، ارمبروستر Armbruster (١٩٧٣) تورنى Torney (١٩٧٠) ، روجير Roger (١٩٧٢) ، ليفين (١٩٦٥) ، محمد فتحى الكروانى وآخرون (١٩٧٨) على توفيـــق (١٩٨٠) ، نبيل العطار ، عصام حلمى (١٩٧٧) ، عبد المطلب ، كوثر كمـــال (١٩٧٩) ، سمى ابراهيم ، ســـعاد بحر (١٩٧١) ، على زكى ، أسامة كامل (١٩٨٠) ، على انها تتمثل فى :

وضع الجسم ــ ضربات الذراعين ــ ضربات الرجلين ــ التنفس ــ عملية الربط والتوافق بين أعضاء الجسم . فان الاداء الفنى لمراحل الاداء الحركى لضربات الذراعين ، والرجلين ، والتنفس والتوافق يعتمد على القدرة الفردية للسباح والتى توضح جودة أدائها على ما ناله الفرد من تعليم وتدريب .

ويشير على توفيق (١٩٨٠) الى أن الوضع الانسيابى للجسم فى خط أفقى له أهمية كبيرة للتقدم فى الماء لذلك يجب المحافظة على وضع الجسم فى جميع طرق السباحة لتقليل المقاومة الكلية التى يتعرض لهـــا الجســـم ، ويفيد نبيل العطـــار ، وعصام حلمى (١٩٧٧) عن كربوفتش Karpovich ، وكلارس Clarys أن ارتفاع الرأس خارج المـــاء أو انخفاضها أو قذفها للخلف كثيرا يزيد من المقـــاومة الكلية للجســـم .

والتقدم فى الماء يتطلب عمل الاطراف ، وتتحمل الذراعين ، والرجلين مسئولية تحريك الجسم وتقدمه ، حيث تقوم العضلات الواصلة بين الاطراف دالتى تتمثل فى عضلات الصـــدر والجذع بالانقباض محدثة شـــدا متساويا لتكون قاعدة ارتكـــاز تتحرك حولها الذراعين والرجلين ، على توفيق (١٩٨٠) ، سمى ابراهيم ، ســـعاد

د. وفيقة مصطفى سالم : مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ــ جامعـــة حلـــوان .

بحر (١٩٧١) ، داوســـون Dawsen (١٩٧٢) ، أرمبروستر (١٩٧٣) ، ويتفق كل من كونسلمان (١٩٦٨)، فاولكنر (١٩٦٧) ، أمبروستر (١٩٧٣) على أن الذراعين تمد الجسم بحوالى ٧٠ : ٨٥ فى المائة من القوى المحركة فى سباحتى الزحف على البطن والظهر ، وتقل مساهمة ضربات الذراعين فى سباحة الصدر فى التقدم للامام الى حد ما قياسا الى سباحتى الزحف على البطن والظهر .

وتؤثر ضربات الرجلين فى سباحة الصدر بصورة أوضح حيث تتولد القـــوى المحركة لدفع المـــــاء بباطن القدم بقوة للخلف مع ضم الرجلين فى حركة دائرية كرباجية سريعة وبذلك تأتى فى المقام الاول . وقد أوضح كيورتن Cureton (١٩٣٠) أن القوى المحركة الناتجة من ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن والظهر تنتج من الحركة الزعنفية للقدمين — وقد أشار كل من سميث Smith (١٩٧٨) ، وارمبروستر (١٩٧٣) الى أن ضربات الرجلين تسهم بحوالى من ٣٠ : ١٥ فى المائة من القوى المحركة . ويفيد كونسلمان (١٩٦٨) بأنه لاتمام عملية التنفس فى سباحة الزحف على البطن يجب أن تدور الرأس حول المحور العمودى مع الاحتفاظ بالذقن والانف فى نقطة متوسطة وبانتهاء عملية الشهيق تعود الرأس أماما لاخراج الزفير ، ويتم التنفس فى سباحة الصدر من الامام . وذلك بدفع الذقن للامام وأخذ الشهيق عن طريق الفم بسرعة .

ويتوقف الاداء لهذه المكونات على درجة التوافق التى تظهر فى قدرة السباح على أدائها فى قالب توقيتى سليم مما يؤدى الى انتاج القوة الدافعة لضمان انسيابية حركة الجسم وتقدمه للامام .

ومن العرض السابق يتضح لنا أهمية كل من وضع الجسم ، وضربات الذراعين ، وضربات الرجلين ، والتنفس ، والتوافق لمكونات لها تأثير فى تقدم الجسم للامام لطرق السباحة المختلفة وهذا بالتالى يؤثر على زمن الاداء .

وقد تمت بعض الدراسات العربية التى تناولت هذه المكونات كأساس فى تقييم الطالبات لطرق السباحة المختلفة مثل دراسة سمى ابراهيم (١٩٧٩) ، عفت شفيق (١٩٨٠) . حيث تم التقييم على أساس مستوى أداء الطالبة لهذه المكونات .

ولم تتم أية دراسة حتى الان فى حدود علم الباحثة للوقوف على الاهمية النسبية لتأثير هذه المكونات على زمن السباحة . وهذا ما دعى الباحثة للقيام بهذه الدراسة لتحديد الاهمية النسبية للمكونات السابقة وأثرها على زمن سباحة ٢٥ مترا . لكل من سباحة الصدر ، والزحف على البطن والظهر .

أهـــداف البحث :

تهدف هذه الدراســة الى :

١ — التعرف على المكونات الاساسية المكونة لكل طريقة من طرق الســـباحة (الصدر ، الزحف على البطن ، الظهر) .

٢ — تحديد الاهمية النسبية لاكثر المكونات الاساسية تأثيرا على زمن الســباحة بطريقة الصدر ، الزحف على البطن ، الظهر .

فـــرض البحث :

فى ضوء الدراسة النظرية تفترض الباحثة ما يلى :

يختلف تأثير المكونات الاساسية للاداء المهــارى لطرق السباحة — صدر ، الزحف على البطن ، والظهر — على زمن سباحة (٢٥)مترا .

منهـــج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج المسحى لمناسبته أهداف البحث .

خطــة البحث :

وتشتمل على الدراسة الاستطلاعية ، والاساسية :

أولا : الدراســـة الاستطلاعية :

والهدف منها هو تحديد المكونات الاساسية لطرق السباحة المختلفة ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بما يلى :

١ — بالرجوع للمراجع العلمية (فتحى الكروانى وآخرون ١٩٧٨ ، نبيل العطــار عصام حلمى ١٩٧٧ ، على توفيق ١٩٨٠ ، عديلة طلب ، كوثر كمال ١٩٧٩ ، على محمد زكى ، اسامة كامل ١٩٨٠ ، سمى ابراهيم ، سعاد بحر ١٩٧١ ، كونسلمان ١٩٦٨ ، روجير ١٩٧٢ ، فاولكنر ١٩٦٧ ، داوســـون ١٩٧٣ ، أمبروستر ١٩٧٣ ، تورنى ١٩٧٠ — وجدت الباحثة أن أهم المكونات الاساسية تتمثل فى : وضع الجسم ، ضربات الذراعين ، ضربات الرجلين ، التنفس ، التـــوافق .

٢ — قامت الباحثة باستطلاع آراء القائمين بتدريس السباحة * ، حول المكونات الاساسية لطرق السباحة ، وكيفية تقييم الطالبة على أساسها من حيث توزيع الدرجة على المكونات وهل تقيم الطالبة على أساس المسافة وزمن السباحة ، وتحديد مسافة السباحة ، وذلك عن طريق استمارة مقــابلة ** . ونتيجة لذلك وجدت النتـــائج الاتية :

---

* عدد القائمين بالتدريس (١٠) من الحاصلين على الدكتوراه والماجستير .

** انظر المرفـــق رقم (١) .

اجمع القائمون بالتدريس على تقسيم درجة الطالبة على المكونات الاساسية بالتساوى مع عدم اعطاء درجة لعنصر « وضع الجسم » . كما أفادوا بأن يكون هناك وزن لمسافة السباحة والزمن ، وأن تكون المسافة التى تقيم على أساسها الطالبة ٢٥ مترا كما اجمعوا على قوائم المراحل المحددة للاداء الجيد لطرق السباحة . حتى تأخذها المحكمات فى الاعتبار عند تقييم الطالبة .

ثانيا : الدراســـة الاســـاسية :

وتشتمل على : عينة البحث ، الادوات ، التطبيق والاجراء .

(١) عينة البحث :

تم اختيار عينة طبقية مقصودة ممثلة لطالبات الفرق الدراسية الاربـــع بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية للعام الجامعى ١٩٧٩ ، ١٩٨٠ البالغ عددهن (٩١٧) طالبة ، تم استبعاد (١٠٦) طالبة لم تتم القياسات عليهن بسبب الاصابات والمرض ، وبذلك بلغ حجم عينة البحث (٨١١) طالبة ، والجدول رقم (١) يوضح عدد أفراد العينةموزعة تبعا للفرق الدراسية الاربع ونسبتها المئوية بالنسبة للمجتمـــع الاصـــــلى .

جدول رقم (١) يوضح عـــــدد أفراد العينة

الفرق الدراسية	عدد الطالبات الفعلى	عـــدد طالبات عينة البحث	النسبة المئوية
الاولى	١٦٩	١٥٠	٧٦ر٨٨ فى المائة
الثانية	١٩٠	١٨٠	٦٤ر٩٤ فى المائة
الثالثة	٢٩٦	٢٣٩	٦٤ر٨٠ فى المائة
الرابعة	٢٦٢	٢٤٢	٣٧ر٩٢ فى المائة
المجموع	٩١٧	٨١١	٤٤ر٨٨ فى المائة

(٢) الادوات :

أ ـــ **بطاقة تقييم الطالبة** : قامت الباحثة بتصميم بطاقة لتقييم الطالبة عن طريق الملاحظة وحددت محاورها فى ضوء المكونات التى سبق وأن أجمع عليها الخبراء فى الدراسة الاستطلاعية .

وقد راعت الباحثة أن يتوافر فى بطاقة التقييم معامل الصدق والثبات ، ولذا قامت بعرضها على المحكمين للتأكد من صدقها ، ثم قامت بحساب ثباتها . وذلك باعادة

تطبيقها على عينة من (١٠٠) طالبة يمثلن الفرق الدراسية الاربع ، وكانت الفترة الزمنية بين مرتى التطبيق اسبوعا واحدا خلال شهرى مارس وابريل ١٩٧٩ . وقد بلغت معاملات الثبات لسباحة الصدر ٧٥ر. للفرقة الاولى ، ٧٦ر. للفرقة الثانية ، ٨٧ر. للفرقة الثالثة ، ٨٦ر. للفرقة الرابعة ، ولسباحة الزحف على البطن ٨٧ر. للفرقة الثانية ، ٨٣ر. للفرقة الثالثة ، ٩٠ر. للفرقة الرابعة ، ولسباحة الظهر ٨٤ر. للفرقة الثالثة ، ٧٩ر. للفرقة الرابعة .

ب — استخدمت الباحثة عدد (١٥) ساعة توقيت لقياس زمن سباحة ٢٥ مترا .

٣ — التطبيق والاجراء :

قام بمساعدة الباحثة عدد (١٢) مساعدة لجمع البيانات . وخصص عدد (٣)* بتقييم أداء الطالبة بملاحظة المكونات الاساسية المحددة فى بطاقة التقييم وعدد (٦) لتسجيل زمن سباحة ٢٥ مترا . وقد تم جمع البيانات خلال فترة الامتحان العملى بالكلية للعام الجامعى ١٩٧٩/١٩٨٠ .

نتـــائج البحث :

للتحقق من صحة فرض البحث قامت الباحثة باتباع ما يلى :

ايجاد الوسط الحسابى ، والانحراف المعيارى لزمن سباحة ٢٥ مترا لطـــرق السـبـاحة .

واستخدام الانحدار الخطى المتعدد ** لقياس مدى تأثير كل مكون من المكونات الاساسية بطريقة السباحة على زمن سباحة ٢٥ متر . وذلك عن طريق حساب معامل الانحدار الجزئى لكل مكون بهدف الحصول على صورة كاملة لعلاقة هذه المكونات بزمن السـبـاحة .

والجداول أرقام ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ توضح نتائج البحث .

(*) القائمـــات بالتدريس بقسم الرياضات المائية والمنازلات ويشتركن فعلا فى تقييم الطالبات فى الامتحانات العملية بالكلية .

(**) تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام الكومبيوتر (Tl. 990. Dsia) بالمعمل الاحصائى العلمى بالمعهد العالى للصحة العامة — جامعة الاسكندرية .

١ ــ النتائج الخاصة بسباحة الصــدر :

جــدول رقم (٢)

الوسط الحسابى والانحراف المعيارى لزمن سباحة ٢٥ مترا بطريقة الصدر للفرق الدراسية الاربع

المتغير التابع / طريقة السباحة / الفرق/المتوسط والانحراف	سباحة الصدر							
	الاولى		الثانية		الثالثة		الرابعة	
	متوسط/ثانية	انحراف	متوسط/ثانية	انحراف	متوسط/ثانية	انحراف	متوسط/ثانية	انحراف
٢٥ متر زمن سباحة	٣٨ر٤٦	٧٥ر٦	٦٤ر٤٢	٢٣ر٨	٨٨ر٤١	٦٠ر٦	٥٥ر٣٧	٨٢ر٥

جــدول رقم (٣)

الانحدار الجزئى للمكونات الاساسية للاداء المهارى لسباحة الصدر حسب الفرق الدراسية الاولى ، والثانية ، والثالثة ، والرابعة

المكونات الاساسية للاداء المهارى / الفرقة	الاولى			الثانية			الثالثة			الرابعة		
	معامل الانحدار الجزئى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معامل الانحدار الجزئى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معامل الانحدار الجزئى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معامل الانحدار الجزئى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ضربات الذراعين	ــ٢٥٣ر١	ــ٧٧٣ر	—	ــ٠٨٥ر٥	ــ٢٩١ر١	٠١ر٠	ــ٤٩٤ر٦	ــ٩٦٤ر١	٠٥ر٠	ــ٤٧٧ر١	ــ٩٤٤ر٠	—
ضربات الرجلين	ــ٣١٤ر٠	ــ١٤٧ر	—	٥٢٢ر١	٠٨٨ر١	—	ــ٨٥٦ر	ــ٢٣١ر٠	—	ــ٠٢٩ر٥	ــ٤٧٣ر٣	٠١ر٠
التنفس	٤٦٦ر٠	٣١٤ر٠	—	٥٣٤ر٠	٣٥٠ر٠	—	٦٠٨ر٣	٥١٣ر١	—	ــ٦٢٠ر٢	ــ٩٤٢ر٢	٠١ر٠
التوافق	ــ٣١٣ر١	٦٣٦ر٠	—	ــ٩٥٦ر١	ــ٢٤٢ر١	—	ــ٢٥٠ر٥	ــ٨٢٥ر١	—	١٦٣ر٢	٤٩٢ر١	—

نلاحظ من بيانات جدول رقم (٢) أن متوسط زمن سباحة ٢٥ مترا صدر للفـرق الدراسية الاربع يتدرج فى التحسن من الفرقة الدراسية الاولى حتى الرابعة .

تشير بيانات الجدول رقم (٣) الى أن معامل الانحدار الجزئى للمكونات الاساسية المستقلة لسباحة الصدر يختلف من فرقة دراسية الى اخرى ، ففى الفرقة الدراسية الاولى انحصرت قيمة (ت) ما بين –٧٧٣ر. الى ١٤٧ر. وجميعها غير معنوية .

— أما بالنسبة للفرقة الدراسية الثانية فأوضحت النتائج أن قيمة (ت) بالنسبة لضربات الذراعين بلغت –٢٩١ر٣ وهى معنوية عند مستوى ١٠ر. أما بقية العناصر الاخرى فلم تظهر لها دلالة معنـوية .

— أما بالنسبة للفرقة الثالثـة فتشـير بيانات الجـدول الى ان قيمة (ت) هى –٩٦٤ر١ ، –٨٢٥ر١ ، –٥١٣ر١ ، –٢٣١ر. ، –٢١٧ر٢ لكل من ضربات الذراعين والتوافق ، والتنفس ، والرجلين على التوالى ، وهى معنـوية عند مستوى ٥٠ر. لضربات الذراعين فقط . أما بقية المكونات فلم تظهر لهـا دلالة معنـوية .

— أما بالنسبة للفرقة الرابعة فتشير نتائج الانحدار الجزئى الى دلالة معنوية لكل من عنصرى ضربات الرجلين والتنفس حيث كانت قيمة (ت) معنوية عنـد مسـتوى ١٠ر. .

٢ ــ النتائج الخاصة بسباحة الزحف على البطن :

جـــدول رقم (٤)

الوسط الحسابى والانحراف المعيارى لزمن سباحة ٢٥ مترا بطريقة الزحف على البطن للفرق الدراسية « الثانية والثالثة والرابعة »

طريقة السباحة / الفرقة / المتوسط الانحراف / المتغير التابع	سباحة الزحف على البطن					
	المتوسط/ثانية	الانحراف	المتوسط/ثانية	الانحراف	المتوسط/ثانية	الانحراف
زمن سباحة ٢٥ متر	٣٤ر٨١	٧ر٢٨	٣٠ر٥٤	٥ر٤٠ +	٣٢ر٦٧	٦ر٠٩

جـــدول رقم (٥)

الانحدار الجزئى للمكونات الاساسية للاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن حسب الفرق الدراسية الثانية ، الثالثة ، الرابعة

الفرقة / المكونات الاساسية للاداء المهارى	الثالثـــة			الثانيـــة			الرابعـــة		
	معامل الانحدار الجزئى	قيمـــة (ت)	مستوى الدلالة	معامل الانحدار الجزئى	قيمـــة (ت)	مستوى الدلالة	معامل الانحدار الجزئى	قيمـــة (ت)	الدلالة
ضربات الذراعين	٧ر٥٤٢ــ	٣ر٣٠٨ــ	٠ر٠١	٣ر٢٤٠ــ	١ر٠٤٣ــ	—	٠ر٢٥٧	٠ر١٦٦	—
ضربات الرجلين	٦ر٠٦٣ــ	٢ر٦٦٩ــ	٠ر٠١	٥ر٢٨٨ــ	٢ر٣٢٧ــ	٠ر٠٥	٠ر٩٢٧ــ	٠ر٦٥٠ــ	—
التنفس	٠ر٥٧٢ــ	٠ر٢٩٥ــ	—	٢ر٨٢٨ــ	١ر٨١٩ــ	—	١ر٢٢٣ــ	١ر٠٧٠ــ	—
التـــوافق	٦ر٠٤٦	٢ر٣٣٧	٠ر٠٥	٥ر٩٤٢ــ	٢ر٥٧١ــ	٠ر٠١	٧ر٣٢٦ــ	٥ر٤١٨ــ	٠ر٠١

توضح بيانات الجدول رقم (٤) بالنسبة لمتوسط زمن سباحة ٢٥ مترا زحف على البطن أن الفرقة الثالثة سجلت زمنا أفضل من الفرقة الثانية والرابعة ، كما أن زمن الفرقة الرابعة أفضل من زمن الفرقة الثانية .

وتوضح بيانات جدول رقم (٥) أن قيم (ت) لمعامل الانحدار الجزئى للمكونات الاساسية الاربعة للفرقة الثانية تنحصر ما بين ـ٣٫٣٠٨ ، ٢٫٣٣٧ ولها معنوية عند مستوى ٠١ر. لضربات الذراعين والرجلين ، أما عنصر التوافق فهو معنوى عند مستوى ٠٥ر.

— أما بالنسبة للفرقة الثالثة فتشير نتائج الانحدار الجزئى الى أهمية كل من ضربات الرجلين ، التوافق حيث بلغت معنوية (ت) ٠٥ر. ، ٠١ر. على التوالى .

— وبالنسبة للفرقة الدراسية الرابعة فتشير النتائج الى أن هناك دلالة معنوية عند مستوى ٠١ر. بالنسبة لعنصر التوافق فقط .

٣ — النتائج الخاصة بسباحة الظهر :

جدول رقم (٦)

الوسط الحسابى والانحراف المعيارى لزمن سباحة ٢٥ مترا بطريقة الظهر للفرق الدراسية الثالثة والرابعة

طريقة السباحة / الفرقة / المتغير التابع	سباحة الظهر			
	الثالثة		الرابعة	
	المتوسط / ثانية	الانحراف	المتوسط / ثانية	الانحراف
زمن سباحة ٢٥ متر	٣٨٫٣٠	٦٫٦٨	٣٧٫١٦	٥٫٧٦

توضح بيانات جدول رقم (٦) أن متوسط زمن سباحة ٢٥ مترا ظهر تحسن فى الفرقة الرابعة عنه فى الفرقة الثالثة .

جـــدول رقم (٧)

الانحدار الجزئى للمكونات الاساسية للاداء المهارى لسباحة الظهر حسب الفرق الدراسية الثالثة والرابعة

الفــرقة / المكونات الاساسية للاداء المهارى	الثالثـــة: الانحدار الجزئى	قيمـــة (ت)	مستوى الدلالة	الرابعـــة: الانحدار الجزئى	قيمـــة (ت)	مستوى الدلالة
ضربات الذراعين	—١ر٤٦٥	—١ر٢٦٢	—	—٠ر٤٢٥	—٠ر٣١٨	—
ضربات الرجلين	—٢ر٩٦٣	—٢ر٨٤٢	٠ر٠١	—١ر٦١٢	—١ر٤٢١	—
التنفس	٠ر٦٥٣	٠ر٦٣٢	٠ر٠١	—٤ر٥٨٠	—٢ر٥٣٦	٠ر٠١
التـــوافق	—٣ر٤٩٤	—٣ر٠٢٨	—	—٣ر٤٧٤	—٢ر٦٣٨	٠ر٠١

توضح بيانات الجدول رقم (٧) أن قيم الانحدار الجزئى لكل من ضربات الرجلين والتوافق للفرقة الثالثة بلغت قيمة (ت) —٢ر٨٤٢ ، — ٣ر٠٢٨ ، وهى معنوية عند مســـتوى ٠ر٠١ .

— أما بالنسبة لاهمية المكونات الاساسية للفرقة الدراسية الرابعة فقـــد اظهرت قيم الانحدار الجزئى معنوية كل من التنفس والتوافق وهى معنوية عنـــد مســـتوى ٠ر٠١.

مناقشــــة النتـــائج :

١ ـــ مناقشة النتائج الخاصة بسباحة الصدر :

أظهرت نتائج المتوسطات المسجلة لزمن سباحة ٢٥ مترا صدر انه متنـــاسب مع تقدم الفرق الدراسية . ويمكن ارجاع التحسن فى الزمن ، الى تطور بعض الجوانب البدنية والمهارية نتيجة لتأثير برامج الانشطة العملية المختلفة التى تمارسها الطالبات فى الكلية . كما يمكن ارجاع هذا التحسن فى الفرقة الرابعة عنه فى الفرق الدراسية الاخرى لتعرض الطالبات لمواقف تعليمية خلال السنوات الدراسية الثلاث السابقة، وتكرار الاداء المهارى لسباحة الصدر من الفرقة الدراسية الاولى للرابعة من تعليم وتثبيت وتكرار النواحى الفنية للاداء .

كما كشفت نتائج الانحدار الجزئى أن جميع المكونات الاساسية المستقلة لسباحة الصدر لم تظهر أى دلالة معنوية بزمن سباحة ٢٥ مترا للفرقة الدراسية الاولى وذلك لان سباحة الصدر تتطلب توافر بعض الصفات البدنية الخاصة مثل مرونة المفـــاصل للطرف السفلى بدرجات أكبر منها فى طرق السباحة الاخرى ، وهذا ما أكدته نتـــائج عفت شفيق (١٩٨٠) حيث أوضحت أن عدم توفر مرونة مفاصل الركبتين والفخذين ومفصلى القدمين يعتبر أحد العوامل التى تؤدى الى صعوبة فى تعلم سباحة الصدر ، كما يفيد تشارلز بيوكر (١٩٦٤) أن للمرونة أهمية كبيرة لتنفيذ مهارات السباحة ، وهذا ما أكدته نتائج على البيك (١٩٧٣) ، حيث أوضح أن مرونة الطرف السفلى لها تأثير ايجابى على السرعة فى سباحة الصدر .

كما قد يرجع عدم دلالة المكونات الى افتقار طالبات الفرقة الدراسية الاولى الى بعض الصفات البدنية ، الى جانب عدم اتقان النواحى الفنية للعناصر الاســــاسية الاربعـــة ، ويتفق ذلك مـــع ما أورده كل من كونسلمان (١٩٦٨) ، جور بلر وتينس Gropier & Thiess (١٩٧٨) ، وتؤكده نتائج سمى ابراهيم (١٩٧٩) حيث أثبتت أن توافر مستوى معين من الصفات البدنية عامل مهم لتقدم الاداء المهـــارى فى السباحة . كما قد يرجع عدم معنوية هذه العناصر الى صعوبة التوافق الحركى فى الاداء للمكونات الاساسية فى هذه الطريقة ، وافتقار الطالبات اليه مع عدم انسيابية الحركة وهذا ما أكدته نتائج عفت شفيق (١٩٨٠) حيث أفادت بأن عدم توفر التوافق الحركى وعدم ترابط حركات الرجلين والذراعين وعدم تنظيم عملية التنفس تسبب صعوبة فى تعلم سباحة الصدر ، وترجع الباحثة عدم دلالة العناصر أيضا الى أن طالبات الفرقة الاولى ينتظمن بالكلية عند بداية العام الجامعى فى وقت متأخر نسبيا عن الفرق الدراسية الاخرى . هذا بالاضافة الى أنه لو أخذ فى الاعتبار عدم توافر عامل الاستمرارية فى التعليم والتدريب حيث أن فترة الانقطاع عن ممارسة السباحة بالكلية خلال فصل الشتاء والتى يغلق فيها حمام السباحة تعتبر طويلة نسبيا وقـــد تعد من أسباب انخفاض مستوى الاداء المهارى . ويمكن أن نستدل على أن فاعلية

فترة التعليم والتدريب لسباحة الصدر قد توقفت عند حد تعويض ما تم فقده خلال فترة الانقطاع ، فقد أشارت نتائج سمى ابراهيم (١٩٧٩) الى عدم تحسن مجموعة الطالبات التى انقطعت عن ممارسة السباحة خلال فترة الشتاء فى كل من الصفات البدنية ، ومستوى الاداء وقد يرجع عدم دلالة العناصر الاربعة أيضا الى أن طالبات الفرقة الاولى لم يتعرضن لخبرات ومواقف تعليمية كافية لانشطة التربية الرياضية عامة ، والسباحة خاصة تؤهلهن للاداء الجيد للعناصر الاساسية ، وبالتالى تسجيل زمن افضل . وان الانخفاض الملاحظ فى عدم معنوية المكونات للفرقة الثانية قد يرجع فى جوهره الى تداخل المهارات الخاصة بطرق السباحة المتعلمة نتيجة عدم اكتمال البناء المهارى بكل منهما . بمعنى أن الطالبات لم يتقن مرحلة التوافق الاولى لسباحة الصدر . مع البدء فى تعليم سباحة الزحف فى الفرقة الثانية هذا مما يؤدى بالطالبة الى ادراك الموقف التعليمى ادراكا محدودا ، وقد يرجع ذلك الى أن أداء الطالبات لسباحة الصدر ما زال فى حالة من التوتر والتشويش مع عدم تكامل التصور الحركى لاجزاء المهارة عندما ادخل متغير جديد وهو تعليم مهارة الزحف على البطن التى تعتبر جديدة فى الفرقة الثانية ، فزاد مقدار التشويش الذى أدى بدوره الى تعطيل تقدم عمليـة التعلم .

وان الاختلاف فى أهمية المكونات الاربعة لسباحة الصدر من فرقة دراسية الى اخرى كما هو واضح فى الجدول رقم (٣) فمعامل الانحدار الجزئى لضربات الذراعين أظهر معنوية عند مستوى ١٠ر. بالنسبة للفرقة الثانية ، بينما كانت دلالة معنوية عند مستوى ٥٠ر. فى الفرقة الثالثة ، كما كشفت نتائج الانحدار الجزئى أن لكل من ضربات الرجلين والتنفس دلالة معنوية عند مستوى ١٠ر. بالنسبة للفرقة الرابعة، كل هذا قد يرجع الى ميكانيزم التفاعل بين المكونات الاربعة . وهذا يشير الى أن أهمية المكونات المستقلة ومدى تأثيرها وأهميتها بزمن سباحة ٢٥ متر صدر ليست أمرا مطلقا ، وانما هو أمر نسبى مرهون بنوعية عوامل أخرى قد يكون لها تأثير فى الزمن، مثل مستوى اللياقة البدنية للطالبات . وبعض العوامل البيئية مثل درجة حرارة المـاء ، وعوامل أخرى نفسية مثل الخوف والقلق من أداء الامتحان .

٢ — مناقشة النتائج الخاصة بسباحة الزحف على البطن :

أظهرت نتائج جدول رقم (٤) عدم تحسن متوسطات زمن سباحة ٢٥ مترا زحف من الفرقة الثالثة للرابعة ، على عكس ما هو متوقع ، وفى نفس الوقت أشارت نتائج جدول رقم (٥) الى أن معامل الانحدار الجزئى للمكونات الاساسية الاربعة لسباحة الزحف للفرقة الرابعة له دلالة معنوية لعنصر التوافق فقط . فى حين أن نتائج الانحدار الجزئى كشفت أن هناك دلالة معنوية لعنصر.. ضربات الرجلين ، والتوافق بالنسبة للفرقة الثالثة . وهذا قد يعنى أن التأثير المشترك للمكونات المعنوية للفرقة الرابعة كان أقل ايجابية على زمن السباحة لعينة البحث . اى لم يكن كافيا فى الحفاظ على زمن السباحة التى تم تحقيقه فى الفرقة الثالثة أو تحسينه .

وكشفت نتائج الانحدار الجزئى عن وجود بعض المكونات الاساسية المستقلة تساهم فى تسجيل زمن افضل لسباحة ٢٥ مترا زحف ، وبذا تعتبر هـذه المكونات الاساسية عناصر تخصصية للاداء .

وهناك بعض العناصر لم تظهر لها دلالة معنوية ، مثل ضربات الذراعين فى الفرقة الثالثة ، وضربات الذراعين والرجلين والتنفس فى الفرقة الرابعة ، وقد يرجع عـدم دلالة هذه العناصر الى أن الحمل المستخدم فى دروس السباحة العملية لم يكن كافيا لرفع مستوى كل من المهارات الحركية ، والصفات البدنية حيث يشير كل من كلارك ClarKe (١٩٦٧) وسنجر Singer (١٩٧٥) الى أن الركائز التى يبنى عليها اكتساب واتقان المهارات الحركية تتحقق من توفير بعض الصفات البدنية مثل المرونة والقوة العضلية ، والسرعة ، والتحمل ، والرشاقة . كما يفيد فاسرمان Vasserman (١٩٧٧) أنه بجانب بناء المهارة الحركية يمكن تنمية الصفات البدنية وذلك عن طريق رفع الحمل فى الدرس .

كما قد يرجع عدم دلالة عنصرى ضربات الذراعين والرجلين الى عدم توفر قاعدة ارتكاز ثابتة تتحرك حولها الذراعان والرجلان ، وذلك ناتج من عدم تثبيت منطقـة الصدر والحوض حيث أفاد بذلك داوسون (١٩٧٣) وأرمبروستر (١٩٧٣) ، وقد يرجع ايضا الى افتقار الطالبات لقوة عضلات الذراعين والرجلين ، وكذا عضلات البطن والظهر حيث أثبتت كثير من البحث اهمية قوة العضلات بالنسبة للاداء الجيد فى السباحة حيث أوضحت نتائج كيورتن Cureton (١٩٣٠) أن السرعة فى حركة الرجلين لسباحة الزحف تتناسب تناسبا طرديا مع قوة عضلات البطن . كما أوضح بيبسى Pipes (١٩٧٧) أن هناك علاقة بين تنمية القوة وزمن السباحة ، كما قد يرجع عدم دلالة ضربات الذراعين لكل من الفرقة الثالثة والرابعة الى افتقار الطالبات الى عنصر المرونة الخاصة فى بعض مفاصل الجسم ، فقد أشارت نتائج سمى ابراهيم (١٩٧٩) الى أن هناك انخفاضا فى مرونة الكتفين افقيا وعموديا ، ومرونة القـدم نتيجة لفترة انقطاع الطالبات عن ممارسة السباحة خلال فترة الشتاء — حيث لـم تظهر نتائج البحث أى فروق معنوية ناتجة عن ممارسة الطالبة لبرنامج الكلية والذى يحدث فيه فترة الانقطـاع فى الشـتاء .

٣ — مناقشة النتائج الخاصة بسباحة الظهر :

أوضحت نتائج جدول رقم (٦) تحسن زمن سباحة ٣٥ مترا ظهر فى الفـرقة الرابعة عنه فى الفرقة الثالثة ، وقد يرجع هذا التحسن الى التدريب وزيادة اتقـان الطالبة للمهارات المتعلمة وزيادة خبرتها نتيجة لزيادة العلاقات بين الاسـتعداد للتعلم والتحصـيل .

كما كشفت نتائج الانحدار الجزئى فى الجدول رقم (٧) أن المكونات (ضربات الرجلين والتنفس ، والتوافق) الاساسية لسباحة الظهر لها دلالة معنوية عند مستوى

١٠ر. وتعتبر المكونات الاربعة عناصر تخصصية للاداء وتلعب دورا جوهريا فى التنبؤ بمستوى زمن السباحة ، وقد يرجع ذلك لاسباب منها تكامل التصور الحركى للمهارة مما يساعد على تفهم أعمق للنواحى الفنية المطلوبة فى الاداء ، كما أنه مع زيادة اتقان الطالبة للمهارة المتعلمة وزيادة خبرتها بالمجال تزداد ثقتها بنفسها وتقل مصـــــادر القلق ، وتناول المهارة المتعلمة بصورة أفضل .

كما قد يرجع ذلك الى انتقال أثر التدريب من تعلم سباحة الزحف على البطن الى تعلم سباحة الظهر ، وتبادل التأثير للتشابه بين السباحتين مع بلوغ مستوى معين من الكفاية الحركية . كما قد يرجع ذلك الى التحسن الحادث فى سهولة انتقال الاشارات العصبية وما ترتب على ذلك فى مستوى التوافق الحركى ، مما أدى الى التأثير الايجابى للتوافق الحركى على الاحساس العضلى للطالبات من حيث احساسها بوضع المفاصل ، ودرجة الشد العضلى والتناسب فى العمل الانقباض والارتخائى للعضـــــلات .

فقد أشار بورمان Borrmann (١٩٧٤) أن التوافق الحركى يكسب اللاعب القدرة على تقييم مدى الانقباض العضلى اللازم . وقد يرجع ذلك الى امتلاك الطالبات درجة عالية من التوافق الحركى الذى يعكس درجة الاتقان والتحكم فى الاداء الحركى للمهارة . حيث يفيد بارو Barro (١٩٧٣) أن التوافق عامل أساسى وهام فى الاداء الحركى وخاصة تلك الحركات الاكثر تعقيدا مثل السباحة . وأن توافر عنصر التوافق يساعد على أداء أحسن ونتائج افضل . كما قد يرجع ذلك الى سهولة أداء سباحة الظهر والتى تعتبر أكثر طرق السباحة استقرارا وتوازنا للجسم ، نظرا لســـهولة الاداء الفنى للتنفس لاتجاه الوجه لاعلى والفم خارج المـــاء ، مما يمكن الطالبة من تقليل عدد مرات الوقوف والاداء الجيد للعناصر الاساسية .

ومعنى ذلك أن نتائج البحث حققت صحة الفرض بصورة جزئية حيث دلت النتائج على عدم وجود دلالة معنوية لقيمة (ت) بالنسبة لجميع المكونات مجتمعة لطرق السباحة المختلفة حسب الفرق الدراسية الاربع .

وفى ضوء هذه النتائج : توصى الباحثة بما يلى :

١ — اعادة البحث مع اعادة النظر فى المكونات الاخرى التى قد يكون لها تأثير على زمن الاداء فى طرق السباحة المختلفة ولم تؤخذ فى الاعتبار .

٢ — تقييم أداء الطالبة فى كل من سباحة الزحف على البطن والظهر فى ضوء الاهمية النسبية للمكونات الاساسية للاداء المهارى التى أسفرت عنها نتائج البحث.

المراجـع العربيـة :

١ — **تشارلز أ. بيوكر — ترجمة حسن معوض ، كمال صالح :** أسس التربية البدنية — القاهرة — مكتبة الانجلو المصرية — ١٩٦٤ ص ٣٨٢ .

٢ — **سـمى ابراهيم مـرسى :** « دراسة مقارنة لبعض البرامج المقترحة لتعليم سباحة الزحف بنوعيها لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية » رسالة دكتوراه غير منشورة — كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية — جامعة حلوان — ١٩٧٩ ص ١٩٤ ، ١٨١ ، ١٠٢

٤ — **عفت حسـن شفيق : سـعاد بحـر :** البرنامج التعليمى للسباحة — الاسكندرية، دار بور سعيد للطباعة — ١٩٧١ ص ١١، ٧٢ : ١٠٦ ، ١١٩ : ١٢٧ .

٣ — **سـمى ابراهيم مـرسى —** « دراسة تجريبية لصعوبات التعلم الحركى فى السباحة تشخيصها وعلاجها » . رسالة دكتوراه غير منشورة — كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية — جامعة حلوان — ١٩٨٠ ص ٩٧ ، ١٢١ : ١٢٨، ١٧٧ ، ١٧٨ .

٥ — **عـديلة طلب ، كوثر كمـال :** المنهاج فى السباحة — القاهرة — المطبعة العالمية — ١٩٧٩ ص ١٠٥ : ١٣٥ .

٦ — **على توفيـق :** السباحة — القاهـرة — مطبعـة عيسى الحلبى — ١٩٨٠ ص ١٢٠ ، ١٣٤ ، ١٢٣، ١٦٨ ، ١٧٧ ، ١٨٠ ، ٣٥٢ ، ٣٥٣ .

٧ — **على فهمى محمـد البيـك :** « بحث تجريبى لمدى الحركة فى مفاصل (مرونة) الطرف السفلى وطريقة تطويره عند سباحى الصدر » . ملخص رسالة دكتوراه — المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية — مارس ١٩٧٣ ص ٤٦ : ٤٩

٨ — **على محمد زكى ، أسامة كامل :** تدريب السباحة الاسس النظرية والتطبيقية القاهرة — دار الفكر العـربى — ١٩٨٠ ص ٣١ : ٦٠ .

٩ — **محمـد فتحى الكـردانى ، مـوسى فهمى ابراهيـم ، السـعيد على نـدا :** موسوعة الرياضات المائية — السباحة — الجزء الاول — الاسكندرية — دار الكتب الجامعية — ١٩٧٨ ص ١٣٠ ، ١٠٤ : ١٤٥

مرفق رقـم (١)

استمارة مقابلة لاستطلاع رأى القائمين بتدريس السباحة بكليات التربية الرياضية عن كيفية تقييم الطالبات فى مستوى الاداء المهارى

١ — هل ترى أن تقييم الطالبة فى السباحة يجب أن يعتمد على المسافة والزمن ؟

نعـم   لا.

٢ — اذا كانت الاجابة بنعم هل تفضل أن تقسم درجة الاداء المهارى للطالبة على المستوى الفنى لمراحل أداء المهارة ، المسافة والزمن المسجل.

نعـم   لا.

٣ — اذا كانت الاجابة بنعـم ..
ضع علامة (صح) أمام الوزن النسبى الذى تراه مناسبا لدرجة مسـتوى الاداء الفنى لمراحل المهارة ، الزمن المسجل .

مستوى الأداء الفنى لمراحل المهاره	الزمن المسجل	√
$\frac{٣}{٤}$	$\frac{١}{٤}$	
$\frac{١}{٢}$	$\frac{١}{٢}$	
$\frac{١}{٤}$	$\frac{٣}{٤}$	

أذكر الاسباب .

....
....
....
....

٤ — ما المسافة التى ترى أن يتم تقييم الطالبة على أساسها ؟

٢٥ مترا   ٥٠ مترا   ١٠٠ مترا

٥ — هل تفضل تقسيم درجة الاداء المهارى على المستوى الفنى للعناصر الاساسية الآتيـة :

— وضـع الجسـم .
— ضربات الذراعين .
— ضربات الرجلين .
— التنفس .
— التوافـق .

٦ — هل تفضل تقسيم درجة الاداء المهارى بالتساوى على العناصر الاســـاسية الســـابقة ؟

نعـــم   لا

أذكر الاســـباب .

....

....

....

مرفق رقـــم (٢)

بطـــاقة التقييم

لمراحل الاداء الفنى للعناصر الاساسية لطرق السباحة المختلفة

الغرض من بطاقة التقييم :

هو ملاحظة مراحل الاداء الفنى السليم للعناصر الاساسية (ضربات الذراعين— وضربات الرجلين — والتنفس — والتوافق) لطرق السباحة ، حتى يمكن تحـــديد درجة الاداء بطريقة اكثر موضوعية .

تعليمـــــات :

تحتوى بطاقة التقييم على النقاط الفنية التى يجب ملاحظتها عند أداء الطالبة للعناصر الاساسية لطرق السباحة الثلاث (الصدر — الزحف على البطن — الظهر).

وقد تحدد أمام كل عنصر من العناصر الاساسية النقاط الفنية للاداء الجيد .

والمطلـــــوب :

— قراءة كل نقطة من النقاط الفنية بالبطاقة .

— ملاحظة مدى توفر النقاط الفنية عند الاداء الحركى للطالبة لكل عنصر من العناصر الاساسية مع وضع علامة تفيد بدرجة أدائه (صح) أو عدم أدائه (x)

— ملاحظة الطالبة من أول ادائها لطريقة السباحة حتى الانتهاء من الاداء فى نهاية (٢٥ مترا) — حيث أن تعدد الملاحظة والتركيز على مراحل الاداء الفنى السليم له أهمية فى دقة النتائج وتحديد درجة الاداء لكل عنصر بطريقة أكثر موضوعية.

بطاقة تقييم الظهر

الاسم :
الفرقة :
طريقة السباحة : الظهر :
تاريخ التقييم :

زمن سباحة ٢٥ متر	عدد مرات الوقوف	درجة أداء الطالبة للعناصر الاساسية

مراحل الاداء / عناصر الاداء	مراحل الاداء الفنى لسباحة الظهر	تحقق مراحل الاداء الفنى	درجة العنصر
ضربات الذراعين	١ — تدخل الذراع الماء فى نقطة فوق الكتف مباشرة وعلى امتداده لمسك الماء . ٢ — تبدأ حركة الشد بقوة من نقطة مسك الماء حتى تتعامد الذراع جانبا على الكتف. ٣ — مرفق الذراع التى تقوم بالشد مستمر فى الانثناء الى أن يصل الى الوضع الذ.. يمكنه من دفع الماء خلفا . ٤ — تدفع الذراع الماء للخلف ولاسفل وفى اتجاه قاع الحمام وبواسطة كف اليد . ٥ — تبدأ الحركة الرجوعية بانتهاء الشد والدفع بخروج الذراع لاعلى مباشرة .		
ضربات الرجلين	١ — ضربات الرجلين تبادلية رأسية بدون تصلب مع تقارب أصابع القدمين . ٢ — تستمر الرجلان فى ضرباتها التبادلية أثناء أداء ضربات الذراعين . ٣ — امتداد المشطين مع انثناء خفيف وطبيعى فى الركبتين مع عدم المبالغة . ٤ — تتم حركة الرجلين من المفاصل الثلاثة من مفصل الفخذ ، ثم الركبة ثم مفصل القدم .		
التنفس	١ — يتم التنفس عن طريق الفم . ٢ — ضرورة اخراج الزفير . ٣ — تتم عملية الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لاخذ الذراعين ، ويتم اخراج الزفير أثناء الحركة الرجوعية للذراع الاخر.. .		
التوافق	١ — التوقيت السليم بين ضربات الذراعين وبعضها ، وبينها وبين التنفس . ٢ — الاستمرار فى أداء ضربات الذراعين والرجلين بدون توقف . ٣ — الاحتفاظ بالوضع الانسيابى للجسم .		

مســـــتخلص

« الاهمية النسبية للمكونات الاساسية للاداء المهارى المؤثرة على زمن السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية »

د. وفيقة مصطفى سالم

وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على المكونات الاساسية لكل طريقة من طرق السباحة وتحديد الاهمية النسبية لهذه المكونات ومدى تأثيرها على زمن سباحة ٢٥ متر بطريقة الصدر ، والزحف على البطن ، والظهر .

واجريت هذه الدراسة على عدد (٨١١) طالبة يمثلن الفرق الدراسية الاربع واظهرت النتائج تحسن زمن سباحة ٢٥ مترا بطريقة الصدر ، والظهر بتقدم الفرق الدراســـية الاربـــع .

كما اظهرت النتائج أن المكونات الاساسية الاربع لطرق السباحة ، كما قيست فى هذا البحث تعتبر من العوامل المؤثرة على زمن سباحة ٢٥ مترا بطريقة الصدر ، والزحف على البطن ، والظهر وتعتبر لها اهمية نسبية فى التأثير على زمن السباحة .

Although the existing information is fairly extensive in the other nations, there is a deficiency of such important information for Egyptian young adults, in particular, for PE and non PE students.

This paper, by using the same methods of the aforesaid studies, was designed to compare between young female and male adults in PE and non PE groups in 1) fitness indices and percentage of body fat 2) the relationship between fitness to compare between Young female and male adults in PE and non PE groups in indices and percentage of body fat and 3) to compare the results with those of corresponding groups in other nations.

MATERIAL AND METHODS

The subjects of this study were only 200 students who were available in Alexandria attending the last academic year in the University. One hundred of them were physical education students in Helwan University 50% of them were female, and 50% male. The others were ; 50 females from the Institute of Nursing ; 25 males from the Faculty of Education (Alexandria University) and 25 males from the Faculty of Arts (Helwan University). All of them were healthy and cooperated to the test, which was conducted in March 1981. Each subject was measured indoors in her/his Faculty at about 10 a.m. wearing light clothing and without shoes. Height and weight were measured, the ponderal index (height/ $\sqrt[3]{\text{weight}}$) and body surface area were calculated (Du Bois; 1961), as an indication of body size and build.

Physical fitness was measured by the Harvard step test (Bruha et al., 1943); the subject stopped up and down 30 times per minute for 5 minutes or until the subject was compelled to stop by fatigue. The height of the bench used was 43 cm for females (17 inches) and 51 cm (20 inches for males. The rhythm was controlled by a recording of a methroonome. Stepping up with the first foot and down with the second. The subject was instructed to stand erect on and off the bench. All the subjects were given encouragement during the test. If the subject failed to follow the rhythm of the recorded sound of the metronome for 15 seconds off the test was stopped. The time of the exercise was then recorded. After the exercise the subject sat down immediately on a chair, and the pulse was counted during the 30 second period after one minute of rest. The fithness index (FI) was obtained according to this formula (Montoye, 1953) ;

$$FI = \frac{\text{Duration of exercise in sec. X 100}}{\text{5.5 X pulse count 1-1.5 min after exercise.}}$$

The interpretation of the previous calculation is as follow ;

FI 50 poor, FI 50-80 average, FI 80 Good.

Skinfold in two sites were determined on each subjects by the use of Harpenden calipers (Naira, 1976). For females, the sites of the skinfold were on the triceps and super iliac ; for males they were below the scapula and front of the thigh. Fat percentage was computed according to Sloan and Weir's (1970) formulas of body density ; in females = 1.0765-0.00081 (superiliac skinfold) — 0.00088 (triceps skinfold) ; and in males = 1.1043-0.00133 (thigh skinfold) — 0.000131 (subcapsular skinfold) ; then fat percentage = 4.570/body density — 4.142 X 100.

All of the statistical analysis were executed by statistics computer laboratory of the High Institute of Public Health, Alexandria University. In all cases 0.05 was used as the level of significance.

RESULTS

The means and standard deviations for fitness indices and anthropometric measurements of the PE group of females and males, and the other group of non PE students are presented in table 1.

Table 1. Age, fitness index, and anthropometric data of female and male physical education (PE) and non physical education (non-PE) students. Mean ± standard deviation

Age and parameters	Females PE n = 50	Females Non PE n = 50	Signif. of Diff.	Males PE n = 50	Males Non PE n = 50	Signif. of Diff.
Age (Years)	22.1±1.2	22.7± 1.1	*	23.2±1.8	22.8± 1.6	NS
Fitness index	25.9±3.4	19.1± 7.8	*	41.2±8.1	34.1± 9.3	*
Height. (cm.)	161.2±3.9	157.2± 7.4	*	171.9±5.4	174.0± 6.5	NS
Weight (kg.)	59.9±6.8	60.4± 8.2	NS	72.3±8.6	70.8± 10.7	NS
Surface area (m.²)	1.6±0.1	1.6± 0.1	NS	1.8±0.12	1.8± 0.1	NS
Ponderal index	12.6±0.5	12.3± 0.5	*	12.7±0.4	12.9± 0.6	*
Fat (% body wt.)	20.7±3.2	26.5±11.9	*	11.4±3.9	13.2± 5.3	NS

* = Statistically significant ($P < 0.05$).

NS = Not significant.

The comparisons of females indicated that the PE students were significantly younger than the non PE students They were also significantly fitter, taller and of more linear build than the other. Moreover, they had a significantly lower

Table 3. Age, Finess index, and anthropometric of female physical education (PE) and non physical education (Non PE) students (International compar - ison). Mean standard deriation.

Subjects	No.	Age	Signif. of Differ	Fitness index	Signif. of Diffs.	Height	Signif. of Diff.	Weight	Signif. of Diff.	Fat (%)	Signif. of Diff.
PE. Females											
Alexandria (Egypt)X	50	22.1±1.2		25.9± 9.4		161.2± 3.9		59.9± 6.8		20.7± 3.2	
London (England)	21	19.7±1.7	<*	70.2±16.7	>*	164.6± 6.3	>*	60.0± 6.5	NS	-	
Chapel Hill, NC. (USA)	15	21.3±1.9	NS	57.2±18.6	>*	163.9± 5.1	>*	57.1± 6.4	NS	-	
Cape Town (S. Africa)	14	20.1±0.6	<*	67.1±12.4	>*	165.9± 6.8	>*	61.9±10.5	NS	-	
Edinburgh (Scotland)	35	18.5±0.6	<*	72.8±11.1	>*	163.2±15.8	NS	57.9± 6.8	NS	24.5± 2.9	>*
Milan (Italy)	32	21.2±1.2	<*	72.2±13.6	>*	162.8± 6.1	NS	55.4± 6.6	<*	19.7± 2.5	NS
Non PE. Females											
Alexandria (Egypt)X	50	22.7±1.1		18.1± 7.8		157.2± 4.7		60.4± 8.2		26.5±11.9	
London (England)	22	19.5±0.3	<*	61.0±16.0	>*	162.4± 5.9	>*	56.4± 6.2	<*	-	
Chapel Hill, NC? (USA)	22	19.7±0.4	<*	41.4±17.6	>*	164.3± 6.5	>*	55.8±12.0	NS	-	
Richmond, Va. (USA)	33	21.6±0.7	<*	51.2±17.6	>*	166.1± 5.9	>*	55.9± 6.3	<*	16.7± 2.9	<*
Cape Town (S. Africa)	50	19.2±1.1	<*	66.8±17.1	>*	164.4± 5.4	>*	58.3± 6.8	NS	20.7± 4.0	<*
Glasgow (Scotland)	41	19.6±0.8	<*	39.5±11.0	>*	163.9± 5.3	>*	57.1± 7.5	NS	22.1± 3.9	<*

X = The present study.
= More than that of the present study. = less than that of the present study.
= Statistically significant (P 0.05).
NS = Not significant.

Table 4. Age, fitness index, and anthropometric of male physical education (PE) and non-physical education (Non-PE) Students (International comparison). Mean standard divation.

Subjects	No.	Age	Signif. of Diff.	Fitness index	Signif. of Diff.	Height	Signif. of Diff.	Weight	Signif. of Diff.	Fat (%)	Signif. of Diff.
					PE. Males						
Alexandria (Egypt)[X]	50	23.3 ± 1.8		41.2± 8.1		171.9± 5.4		72.3± 8.6		11.4± 8.9	
Exter (England)	18	22.4 ± 1.3	< *	95.8±15.5	> *	173.4± 4.1	NS	73.2± 5.3	NS	-	
Chapel Hill NC.(USA)	16	21.1 ± 0.9	< *	66.0±16.6	> *	182.2± 8.0	> *	86.7±11.0	> *	-	
Pearl (S. Africa)	15	21.4 ± 1.2	< *	85.0± 4.9	> *	174.9± 6.6	NS	74.7± 9.1	NS	-	
Glasgow (Scotland)	56	20.5± 1.2	< *	85.9± 9.2	> *	178.2± 6.6	> *	70.3± 7.7	NS	9.3± 3.5	< *
Milan (Italy)	34	22.6 ± 1.7	NS	84.3±13.1	> *	176.3± 4.6	> *	69.6± 6.7	NS	8.8± 2.2	< *
					Non PE. Males						
Alexandria (Egypt)[X]	50	22.8± 1.6		34.1± 9.3		174.0± 6.5		70.8±10.7		13.2± 5.3	
Exeter (England)	22	21.1± 1.4	< *	82.1± 4.6	> *	176.3± 5.4	NS	69.8± 8.3	NS	-	
Chapel Hill,NC.(USA)	23	20.0± 0.7	< *	68.3±19.9	> *	177.9± 6.7	> *	71.2± 9.7	NS	-	
Richmond, Va.(USA)	44	23.6± 2.0	> *	63.4±20.9	> *	176.7±11.2	NS	74.5± 3.8	> *	11.4± 5.8	NS
Cape Town(S.Africa)	50	20.5± 1.6	< *	75.1±15.3	> *	177.3± 6.2	> *	70.6± 6.9	NS	10.9± 1.5	< *
Glasgow (Scotland)	28	21.3± 2.0	< *	68.8±17.6	> *	176.7± 5.8	NS	69.5± 8.1	NS	10.4± 4.2	< *

X = The present study. = More than that of the pressent study. = less than that of the pressent study.

= Statistically significant (P 0.05).

NS = Not significant.

In the comparisons of males (table 4), the Egyptian group of PE students were significantly heavier than the Americans but not the other groups. Their alians. The Egyptian physical fitness indices were lower than those of others. Their body heights were significantly shorter than the Americans, the Scottish and the Italians, but not the English and the South Africans. Their body weights were significantly older than all the other nation's groups, but not than, the It-body fat levels were significantly more than the Scottish and the Italians.

The Egyptian non PE males were significantly older than all the other corresponding groups except the Americans (Richmond Va), with whom they were significantly younger. They were also significantly less in their physical fitness and shorter, than all the other groups. Their body weights were significantly heavier than the Americans only (Richmond Va.) but not the English, the Americans (Chapel Hill NC.), the South Africans and the Scottish. Their body fat levels were significantly more than the South Africans and the Scottish but not the Americans (Richmond Va.).

DISCUSSION

The Harvard step test as a simple test to measure the fitness during strenous exertion is well correlated with other tests on abicycle ergometer and treadmil (Sloan, 1976) as well as maximal oxygen intake (Hettinger et al, 1961). The results of this test in previous studies proved that the physical education students, both females and males were fitter than other non physical education students (McGuiness and Sloan 1971) as well as athletes compared to non athletes males (Taddonio and Karpvich, 1951) and females (Skubic and Hodgkins, 1963).

Similer results were found in this study for both groups of PE females and males. They were fitter than non PE groups Furthermore, the fitter females were also younger, taller and more linear (high ponderal index) and with less body fat than the other group. But the fitter males were of more linear build only than the other group.

When comparing the present results recorded in the present study with those of the other investigators (McGuiness and Sloan 1971 ; Sloan, 1976), it was apparent (table 3 and 4) that the figures of the physical fitness of all the corresponding groups in the other nations, widly in excess of all these of the present study. Either for PE groups (females 25.9 904 and males 41.2 801) or non PE ones (Females 18.1 7.8 and males 3401 9.3). Considering the

interpretation of the physical fitness index (50 poor, 50-80 average, 80 good), all the studied groups were poor. Whereas non of the other nations, with two exceptions, were alike. Their results indicated that all the groups of PE females were average and all the groups of males were good except the Americans, who were average. The only exceptions of poor fitness however, were shown in two groups of non PE females (Americans Chapel Hill, NC. and the Scottish) (Table 3). Even though, both of them were fitter than the corresponding female groups in this study. Also, the poor figure of the American Non PE females (41.4 $\pm$ 16.6) was almostly similar to that of the tested group of PE males. These findings are not likely to be due to the differences which were found in the other parameters (table 3 and 4), since some of those parameters were similar in the present results and those of the others. However, concerning those differences in the age, height and weight, it was reported that the age has no biological significance after the attainment of physiological maturity (Knuttgen, 1974) in addition the height and weight of the healthy individuals were found to be of no significant effect on the Harvard step test performance (Keen and Sloan, 1958) unless the heavier weight is due to the higher amount of body fat (Sloan, 1976). In this respect especially for PE females, the significantly higher percentage of body fat in the Scottish group than that of the corresponding group in this study (respective values 24,5 $\pm$ 2.9 and 20.7 $\pm$ 3.0) dit not prevent them having remarkable higher physical fitness indices than those of the present study (respective values 72.2 13.6 and 25.0 $\pm$ 9.4) Eventhough, supposedly the difference in fitness indices were due to the genetic factor, which are known to be very important (Astrånd and Rodahl, 1970 ; one cannot deny the effect of training. Since in most cases one canincrease his or her physical fitness (maximal oxygen uptake) from 10 to 20 percent by intense regular training programmes (Astrand and Rodahl, 1970). The present low value are by no means reasonable, and could be easily explained for the national groups on the basis of good nutrition (Shephared, 1978) and greater current physical activity rather than genetic constitutions.

Tus, the main factor for the superior fitness in this study, for PE group seems to be attributable to their greater level o fphysical activity rather than the other non PE group. Nevertheless, it is possible to distinguish bad nutrition as reflected by very poor fitness (Shephared, 1978). Recent studies including PE females in Alexandria have shown that this point of view is true ; in respect to bad habits in nutrition (Soad, 1980) and lower haemoglobin concentration than normal (Naira, 1981). Also when observing the present findings it is significant to notice how the fitness index in PE females was much poorer than that of PE

males (25.9 ± 9.4 and 41.2 ± 8.1 respectively). This possibly indicates that possibly indicates that the training programmes for males' involved greater strenous physical activities than those of females (Wilmore et al., 1967), in spite of that both of them had far less effective programmes for the development of their endurance fitness. Thus it seems that from the observed figures nutrition as well as the intensity of the involved physical activities either in the programmes of the PE groups or the habiutal daily life including leisure activities in the non PE groups, were in sufficient to keep them as fit as the corresponding groups in the other nations.

In this study the fitness indices and percentage of body fat were found to be unrelated to each other, in either PE groups or non PE groups. The author expected that the subjects having a lower physical fitness for strenous exertions, as measured by the Harvard step test showed a higher amount of body fat (Shephard, 1978) which was declared by the degree of obesity (Miller and Blyth, 1955; Welch, et al., 1958). This lack of relationship, is possibly due to the range of physical fitness indices as well as the values of percentage of body fat in the studied groups of females and males not being wide enough to elicit the expected negative correlation. A similar lack of relationship, however, was found by other investigators on similar PE group of females and males, as well as 2 groups out of 6 non PE groups of both sexes (**Mcguinness, and Sloan 1971**).

Thus it can be said that if the range of fitness indices and percentage of body fat were wider in the studied subjects, one might find the expected negative correlation more rapidly.

SUMMARY

Physical fitness through strenuous exertion and percentage of body fat were determined on 200 young adult females and males of PE and non PE students attending the last academic year. The highest average values for fitness indices of 25.9 ± 9.4 and 41.2 ± 8.1 were found in the group of PE females and males respectively. While the lowest average values of 18.1 ± 7.8 and 34.1 ± 9.3 were found in the other groups of PE students. The highest average values forpercentage of body fat (26.5 ± 11.9) were found in the group of non PE females. It should be noted that the results of the Harvard step test suggest poor physical fitness in all the tested groups. When comparing the present results with those of the other nations, it was apparent that there were great disparities.

No statistically significant correlation between fitness indices and percentage of body fat was proved in any group. The reason of this lack of correlation might be that the range of both parameters was not wide enough to represent the expected negative correlation.

fiOn the basis of comparison of these data with other data, reported on similar groups from different nations, it is possible to say that the training programmes and the daily physical activities used or habituated by either the group of PE or the group of non PE were comparably weaker and not streneous enough for either of them to reach in their supposable and reasonable fitness indices.

RECOMMENDATION

It is conceivable that further studies, including more subjects and groups from different habitual physical activities and whose body fat shows greatei deviations from the norm reveal greater differences between the groups in respect of the relationship between fitness indices and the amount of body fat. If would also be desirable to examine the value of that relationship by available different methods of physical fitness and body fat assessment. As far as physical fitness is concerned, more attention must be drawn to stimulate good dietary habits and to organized training programmes, insuring the concomitent improvements for young adults and in particular for children, since capacities and functions could be more influenced in positive or negative ways during adolescence than in latter life (Astrand and Rodahl, 1970).

Hettinger, T.; Birkhead, N.C.; Harvath, S.M.; Issekutz, B. and Rodahl, K. Assessment of physical work capacity. J. Appl. Physiol., 1961, 16, 153-156.

Keen, E.N., and Sloan, A.Wa Observations on the Harvard Step test. J. Appl. Physiol. 1958, 13, 241.

Knuttgen H.G. Potentials for development in : fitness, Health and work capacity, international standards for assessment Ed. Larson L.A., Macmillan Publishing Com. Inc, New York, 1974, 425.

Mathews, D.K. and Fox, E.L. The physicological basis of physical education and athletics. 2nd ed., W.B. Saunders Com., London 1976, 271-295.

McGuinness, W.B. and Sloan, A.W. Dynamic fitness of young adults and its relation to physical training and body fat. J. Sports Med., 1971, 11, 179-184.

Miller, A.T.Jr, and Blyth, C.S. Influence of body type and body fat content on the metabolic cost of work. J. Appl. Physiol. 1955, 8, 139-141.

Montoy, H.J. The harvard step test, and work capacity Rev. Canad. Biol., 1953, 11.491-499.

Naira, A.E.A. Haemoglobin concentration according to grades of final practical for selecting the most suitable applicants to the colleges of physical education. Unpublish Doctoral dissertation, Helwan University, 1978, 49-50.

Naira, A.E. A study of some physiological and anthromometrical measurements tests of students in the Faculty of Physical Education for Women in Alexandria-under Publication. The bulletin of High Institute of Public Health, Alexandria University press, 1981.

Novak, L.P. Physical activity and body composition of adolescent boys. J. Am. Med. Assoc. 1966, 197, 891-893.

Novak, L.P., Hyatt, R.E. and Alexander, J.F. Body composition and physiologic function of athletes. J.Am. Med. Assoc., 1968, 205, 140-146.

Saltin, B. and Astrand P.O. Maximal oxygen uptake in athletes. J. Appl. Physiol. 1967, 23, 353-358.

Saltin, B.; Blomgvist, G.; Mitchell, J.; Johnson, R.; Wildenthal, K. and Champman, C. Response of exercise after bed rest and after training. Circulation, 1968, 7, suppl. 1.

Shephared R. J. Human physiological work capacity. Cambridge university press, London, 1978, 42,75,86, 94-95.

Skubic B. and Hodgkins J. Cardiovascular efficiency test for girls and women. Res. Quart. 1963,34, 191-198.

Sloan, A.W. Effect of training on physical fitness of women students. J. Appl. Physiol., 1961, 16, 167-169.

Seloan, A.W. Physical fitness of college students in South African, United States of America and England. Res. Quart 1963, 34, 244-248.

Sloan, A.W. and Weir J.B. de V, Nomograms for prediction of body density and total fat from skinfold measurement J. Appl. Physiol. 1970, 28, 221-222.

Sloan, A. W. Comparison of physical fitness of physical education students in Italy and in some other countries. Med. Sport., 1976, 29, 273-276.
Taddonio, D.A. and Karpovich, P.V. The step test as a measure of endurance in running Res. Quart. 1951, 22, 381-384.

Welch, B.E., Riendean, R.P. Crisp, C.E. and Isenstein, R.S. Relationship of maximal oxygen consumtion to various component, of body composition. J. Appl. Physiol. 1958, 12, 395-398.

Wilmore, J.H. and Peter O.S. Physical work capacity of Young girls, 7-13 years of age. J. Appl. Physiol. 1967, 22, 9293-928.

سعاد عبد الفتاح بحر : دراسة العلاقة بين كمية القيمة السعرية للغذاء المتناول والدراسة العملية على مستوى اللياقة البدنية والمهارات الاســـاسية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية . رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ ، ٩٩ .

اللياقة البدنية وعلاقتها بنسبة الدهن بالجسم والتدريب البدنى للاناث والذكور البـــالغين :

د. نيرة العبـــد *

تم اجراء هذه الدراسة على ٢٠٠ طالب وطالبة من الصفوف النهائية لكليات التربية الرياضية وبعض الكليات الاخرى بالاسكندرية . والهدف من هذه الدراسة هو موازنة المجموعات الرياضية وغير الرياضية فى كل من مستوى اللياقة البدنيـــة ونسبة الدهن بالجسم ، العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية ونسبة الدهن بالجسم بالاضافة الى موازنة هذه النتائج بنتائج المجموعات المماثلة بالدول الاخرى .

واسفرت النتائج عن ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لطلاب كليات التربية الرياضية عن طلاب الكليات الاخرى . وظهر أن هنـــاك ارتفاعا فى نسبة الدهن عند غير الرياضيات بموازنتهن بالرياضيات ، ولم تظهر هذه الفروق بين مجموعتى الذكـــور .

كما لم تؤكد النتائج العلاقة العكسية المتوقعة بين مستوى اللياقة البدنيـــة ونسبة الدهن فى أى من المجموعات عينة الدراسة .

وبموازنة النتائج التى توصل اليهـــا البحث بنتائج المجموعات المماثلة فى الدول الاخرى وجد أن هناك تباينا كبيرا .

(*) د. نيرة العبد — أستاذ مساعد كلية التربية الرياضية — الاســكندرية جامعـــة حلـــوان .

الجلســـة الختـــامية للمؤتمـــر

– * –

ـ كلمة الاستــاذة الدكتورة / عفــاف عبد الكريم

ـ توصيــــات المؤتمر

« بســـم الله الرحمن الرحيم »

الاستاذ الدكتور / **محمد اسماعيل علم الدين**
رئيس الجامعـــة ورئيس المؤتمـــر

الاستاذ الدكتور / **محمد لطفى السيد** نائب رئيس الجامعة

الاستاذ الدكتور / **كمـــال شـــلبى** نائب رئيس الجامعة فرع الاسكندرية

الاســـاتذة / **اعضاء لجان التقييم** الضـــــيوف الاعـــزاء

زميلاتى وزملائى اعضـــاء هيئة التدريس ..

احييكم اطيب تحية ، واحتفل معكم بانتهـــاء المؤتمر العلمى الاول للكليـــة عن الرياضة والمراة وبانتهاء هذا المؤتمر وبدراسة ابحاثه واصدار توصياته وقـــراراته نكون قد انهينـــا مرحلته لنبدأ مرحلة اخرى نعمل فيها على نشر هذه التوصيات ومحاولة تطبيقها على اوسع نطاق حتى تعم الفائدة وتحقق الاهداف المرجوة .

ان هذا المؤتمر لم يكن ليقوم أو لينجح لولا تعاون كل الجهات المعنية تعـــاونا صادقا مشرفا بناء . فالكلية تدين بالتقدير والامتنان للاستاذ الدكتور / رئيس الجامعة على تشجيعه الدائم ، ورعايته البناءة لنا وتزويده الكلية بالامكانيـــات الضرورية والميزانيات اللازمة والتى ادت فى نهاية الامر الى تحقيق هذا النجاح .

كما اننا ندين بوافر الشكر والتقدير للاستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة فرع الاسكندرية ومعاونيه على الخدمات الصادقة التى قدمها فرع الجامعة لنا والتى يسرت للكلية اخراج هذا المؤتمر بصورته المشرفة ، وان التعاون الصادق من اعضاء لجان التقييم وسرعة ادائهم لمهمتهم ، وتوخى الامانة العلمية فى تناول البحوث المقدمة لمن اهم اسباب نجاح هذا المؤتمر هذا النجاح الذى ادى الى التوصل لتلك القرارات والتوصـــــيات .

وان انس فلا انس اعضاء هيئة التدريس والعاملين بالكلية ، حيث قام كل بواجبه بتفان واخلاص وبتعاون تام لم تشهد له الكلية مثيلا من قبل ، فلقد اسهم كل منهم فاعطى لهذا المؤتمر خلاصة جهده بتعاون صادق ، وترابط وثيق ، والفضـــل فى توفيقنا فى هذا المؤتمر يأتى من عند الله ، ومن الصدق والاخلاص فى العمل من اسرة هذه الكلية التى يشرفنى أن أنتمى اليها .

« وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون » .

صـــدق الله العظيم

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

دكتورة / عفـــاف عبد الكريم

توصيات المؤتمر العلمى الاول

« الرياضـــــة والمـــراة »



المراة نصف المجتمع . فكل ما هو خير للمراة هو خير للمجتمع والمراة هى الام التى قال فيها الشـــاعر .

والام مدرسة ان اذا اعددتهـــا
اعددت شعبا طيب الاعـــراق

وهى الام التى أوصى بها الرسول الكريم حين قال
أمك ثم امـــك ثم أمـــك ثـــم أبـــوك

والمراة هى زميلة الرجل التى تشاركه فى كل مهارات الحياة من زراعة وصناعة وتجارة ، وتعليم وتمريض وتطبيب ... الخ .

لا عجب اذن أن يصبح كل موضوع يمس المراة هاما بل حيويا للاسرة والمجتمع. والتربية الرياضية والرياضة مجال تربوى حيوى يسهم اسهامات فعالة فى بنـــاء المجتمع ويعد المواطنين — رجالا ونساء — اعدادا يؤهلهم للحياة الكريمة السعيدة المنتجة الغنية بالقيم الخلقية والاجتماعية والصحية .

من هذا المنطلق ذى الدعامتين الاساسيتين القويتين — المراة والرياضـــة — انبعثت فكرة هذا المؤتمر وأجريت البحوث واجتمع المسئولون وحضر العلماء ليقدموا كلمة العلم فى هذا الموضوع الحيـــوى .

وشكلت اللجان وجرت المناقشات ، واستخرجت النتائج وخرجت الى الضوء توصيات نوجزها فى النقاط التالية :

أولا — مواصلة الاهتمام بعقد المؤتمرات العلمية لتغطية جوانب هذا الموضوع متعدد الزوايا وبالغ الاهميـــة .

ثانيا — التوصية لدى المسئولين عن المراة فى كل مراحل حياتها أن يعنوا بتقديم البرامج الرياضية المناسبة للمراة فى هذه المراحل ، وان يشجعوا اشتراك المـــراة فى أنشطة هذه البرامج وأن يعملوا بروح الشـــعار .

— « من حق كل مواطن — رجل كان أو امراة — الاشتراك فى نشاط رياضى ، ومن واجب المسئولين تقديم هذه الانشطة فى جو يشجع على الممارسة » .

ومن ضمن هذه المؤسسات الوطنية المسئولة :

١ — وزارة التعليم .

٢ — وزارة الشئون الاجتماعية .

٣ — المجلس الاعلى للرياضة والشباب .

٤ — اللجنة الاولمبية .

٥ — النوادى الرياضية .

٦ — المحافظات .

ثالثا — وسائل الاعلام المختلفة من اذاعة وتليفزيون وصحافة :

مناشدة جميع وسائل الاعلام ان تهتم برياضة المراة وان تقدم لها برامج مبسطة للممارسة (يشرف على اعدادها مسئولون مؤهلون) .

وأن تختار وسائل الاعلام المسموعة والمنظورة برامجها فى أوقات مناسبة حتى يمكن سماعها أو مشاهدتها ومن ثم تنفيذها .

رابعا — الاهتمام بقطاع البطولة الرياضية للمراة فى الجامعات والمدارس والاندية واجراء البحوث الرياضية الخاصة بطرق التدريب والتدريس للانشطة الرياضية المختلفة .

خامسا — الاهتمام بالقطاع الترويجى الرياضى للمراة فى الجامعات والمدارس والاندية . فليس المطلوب الاهتمام بالبطولة فقط ، بل المطلوب ممارسة النشاط الرياضى كل بقدر استطاعته ، لاكتساب اللياقات المختلفة ، والنشاط الرياضى الترويحى يسهم اسهامات قوية فى بناء وتكامل الشخصية الانسانية .

سادسا — الاهتمام بقطاع الصناعة وربة البيت والبنت فى سن ما قبل المدرسة وفى المدارس الابتدائية والاعدادية ، وبالمراة فى اى مكان ، وتقديم انشطة رياضية مناسبة تعمل على اكسابها الصحية بمعناها الشامل بدنية — وعقلية ووجدانية واجتماعية .

سابعا — الاهتمام بالمراة المسنة والمراة المعوقة وتقديم البرامج الرياضية الترويحية التى تثرى حياتها وتعمل على اتزان شخصيتها وسعادتها .

ثامنا — اجراء البحوث المختلفة عن آثار النشاط الرياضى على المراة فى حالاتها وما تمر به بطبيعتها من اطوار كالطمث والحمل وبعد الولادة وبسن الياس .

تاسعا — تشكيل لجنة لجمع المعلومات وتجميع البحوث التى اجريت مع المراة وذلك عن طريق الاتصال بمراكز او بنوك المعلومات المنتشرة فى العالم لحصر هذه البحــوث وتنظيمها .

وكذلك العمل على حصر البحوث التى لم يتم اجراؤها وترتيبها حسب اهميتها وعرضها على الباحثين لاجرائها .

عاشرا — التوسع فى تمثيل المراة فى لجــان التخطيط والاشراف والتنفيــذ فى مجالات رياضة المراة وبالمؤسســات المختلفة .

احدى عشر — اعتبار كليات التربية الرياضية مراكز للبحوث الرياضية يستعين بها الهيئات التى تعنى بالرياضة والتربية الرياضية وامداد هذه الكليات بالاجهــزة والمعامل للاستفادة من الخبرات العلمية التى اكتسبها الاساتذة واعضاء هيئــات التــدريس بهــا .



ملخصـــات باللغـــة الانجليزية للبحوث

ABSTRACT

Determination of Standardized Levels for the Field Events for the Physical Education Cellege Girls Students at Gezira.

By Dr. : Ikbal Kamel Mohamed Abd-el Galil

The purpose of this study was to investigate the differnces between the level of performance in field events in diffrent grades and to construst standardized score tables for evaluating the students scientific basis.

The results showed that :

1 — The mean level of performance improved for all the studied events was better in the higher grades.

2 — Depending on the results ; standardized score tables were established for each grade.

ABSTRACT

A Study of the Relationship Between Some Cultural Trends and Sport Participation in Leisure Time for College Students.

By Dr. : Ellen wadie Farag

This study was conducted over a sample of female students from the Faculty of Commerce in Alexandria University. The Data was collected by a questionnaire constructed by the researcher. The finidings concluded that middle sized family, integration of family structure, democratic family treatment, good parent-child relation, sport socialization, high exaluated socio-economic level, are related to participating the students sports in their leisure time,

ABSTRACT

A Study of the Effect of a Proposed Program in Games for Developing Perceptual — Motor Abilities in the Elementary School.

By Dr. Ellen Wadie Farag.

The purpose of this study was to investigate the effect of a proposed program ingames for developing the perceptul-motor abilities for the 3rd grade (female) in the elementary school. The sample was chosen randomly and devided equaly into an exp. and a control grp. Data was collected by using the perceptual-motor obstacle course by Nelson. Results showed sig. diff. at (0,01) between the exp. crp. & the cont. grp. Thus the proposed program is effective in developing the perceptual motor abilities.

ABSTRACT

«The Relationship between the Coordination Movement and the Level Performance in some Handball Skills for children in primary school «childhood»

By Dr. Amira A. Abokandil.

The Purpose of this study was to determine the relation ship between the Coordination Movement and coordination limbs. «arm — eye, foot — eye» and the level of performance in passing, receiving and dribbling the ball in Handball.

Subjects were (266) boys and girls from the 4th, 5th, 6th grade in the primary school. Results showed correlation between coordination movement at the concerning skills, also between « arm-eye » coordination and the same skills. There were sig.diff.between boys and girls in all peasured factores except foot — eye corrdination.

ABSTRACT

Broadcasting a Gymnastic Program as Means of Athleticism Aquaintance for House - Wives in Alexandria.

By Dr. :Bothaina Mohamed Wassel

Data concerning certain information about a broadcated gymnatic programme were complied from 1600 housewives. The results of the present study revealed that apathy was the main problem for practicing these exercises. Half of the sample indicated that they do not listen to this programme and only 19.2% of the housewives practiced these exercises regularally. Technical analysis of the exercises proved that they were carefully chosen, where there were no significant differences between average scoring of wives in each exercise catagory. Broadcasting alone is not adequate for accurate application of gymnastic.

ABSTRACT

The Effect of Developing Flexbility and Agility on the Motor Perfomance in Swinging and Spring in Modern Gymnastics.

By Dr. Trandil Abd-el Gafour Medhat.

This study was to investigate the effect of developing flexbility and agility upon the motor performance in swinging and spring in modern gymnastics. The sample was devided into three groups :

— A control group using the program of modern Gymnastics (Firt year).

— An experimental group using the developmental clexbility exercises.

— An experimentalgroup using the developmental agility exercises. The result showed that the developing agility exercises had a significiant positive effect on motor performance of skills in modern gymnastics.

The developing of flexbility had a significient positive effect en swinging.

ABSTRACT

The Relationship of muscular strength, height and weight on skillful performance on paralell bars for girls applied to the Faculty of Physical Education for girls in Alexandria.

By Dr. :Sanaa Fouad Amin

The study was run on the second grade students in the academic year 1980 1981.

Many standard scales were used for measuring all types of muscular strength (i.e. explosive, dynamic, static and trunk strengths) and for measuring hight and weight as well.

The most important results of this study was as follows :

Explosive,dynamic and trunk strength in addition to hieght and weight com. prised the most effective factors which influenced the students skilful performance on paralell bars for girls,

ABSTRACT

Posture Defects Among Girl Students Enrolled To Abilities Tests For College Of Physical Education .. Cairo.

By Dr. : Samiha Kalil Fahry

This study aimed to identify the posture defects among the girl students enrolled to the abilities tests for Gizera College. In addition, to find out the correlation between height, weight, length of weekly study time, and the envirenment and their affect on some pesture defects incidents.

The sample consistes of 270 subjects. A group of juries out of the college professors tested the girls and discovered the defects.

The results indicated ; low percentage of the girls participated in physical activities. Round-shoulder followed by flat-foot were the highest percentage. Round shoulders and kyphosis sprend more between the girls taller than 165 cm Flat foot was more incident between girls heavier than 80kg. Besides, the posture defects percentage was higher between the students from upper Egypt.

ABSTRACT

A Comparative Study of Some Personality Traits and Mental Abilities between Superior and Nonsuperior Students of the Faculty of Physical Education at Alexandria.

By Dr. Saffa Mohamed Elgrabwey.

This study was done with Transversal method on a sample of, 33 superior students, 36 nonsuperior students in the Faculty of Physical Education.

The results of multiple regression showed that there were 6 significant independant variables upon the general achievement : Spatial ability, Feminity, Domnance, Tolerance, Sense of well-being, Numerical ability.

ABSTRACT

Comparative study for Some Values between Athletic and Non athletic Working Women.

By Dr. Safeia Mansour Soultan.

The purpose of this study was to investigate the theoretical-, economical-, beauteous-, social-, and religious values between athletic and non athletic working women. Sig. differences were found between both groups in beauteous values and economical values. No sig. diff. between them in theoretical-, political-, religious and social values. The findings concluded that beauteous values were more found in athletic working women, and economical values were more found in non athletic working women.

ABSTRACT

«The Predictive Value of the Intellectual Ability and the Motor Educability Tests related to Performance Level in Gymnasticas Apparatus».

By Dr. Aisha Abd-Elmaula Elsaid.

This study attempted to investigate the predictive value of the intellectuel ability and the motor educability tests related to performance level in gymnastics for secondary school girls.

To realize this purpose the researcher used AHMED ZAKI SALEH Primary Intellectual Abilities Test, and IAWA — BRACE Motor Educability Test. The performance of students to the skills prescribed by the programm was evaluated by a board of arbitrators.

The results showed a high correlation, and predictive value between motor educability and performance level in gymnastics apparatus. But no correlation was found between the performance level and the general intellectual ability.

ABSTRACT

Effect of Learning Respiration from Both Sides in Crawl-Stroke on Time and Level of Performance.

By Dr. : Effat Hassan Shafik

This study was done on a sample of 58 girls from Alexandria Sporting Club Their ages ranged between ten and thirteen and all of them did not learn the crawl stroke before. All data were collected through Anthropometric measures and some physical specifications. The researcher supposed that learning by using both favourable and unfavourable sides in respiration affects time, level of performance and motor coordination. It was clear that differences between mediums were in favour of the experimental group.

ABSTRACT

«Psychological Adjustment for Girl-students of Physical Education and its Correlation with Skill Performance Level in Gymnastic».

By Dr. Aida El-Said Mohamed Hussain.

This research aimed to investigate :

1 — The differences between the four grade students in Psychological adjustment.

2 — The corolation between psychological students adjustment and skill performanc level in gymnvastics.
Results indicates that :

1 — There were significant differences between the 4 grades studer in psychological adjustment. The fourth grade had clear advantage.

2 — There were significant differences between first, second, fourth grades and skill perfornance level in gymnastics.

3 — There were significant difference in skill perfornance between higher- and lower psychological adjustment. The bigher adjustment students have clear advantage.

ABSTRACT

«Factorial Study of Motor Abilities, Related to Cartwheel Skill Performance».

By Dr. Aida El-Said Mohamed Hussain.

This study aimed to determine the moter abilities which relate to cartwheel skill performance. (39) tests were chosen from previous studies for measuring motor abilities. Subjects (100) were female students of the Faculty of Physical Education. The plan of statisticel analysis were : correlation matrix and factor analysis.

The results indicated that relationship was found between some of motor abilities (strength, motion's range of shoulder and hip, execlosive power of legs and shoulder, accuracy, coordination and agility) and cartwheel.

ABSTRACT

The Relation between some Anthropometric and Psychological Traits and Gifted student in Gymnastics in The Physical Education College in Cairo.

By Dr. Aziza Mahmoud Salem.

This study aimed to investigate some anthropometric and psychological traits that relate to gifted students in gymnastics. It was conducted on 4th grader in Physical Education College in Cairo, The results revealed that :

- There was positive relation between some of the anthropometric measurements and motor achievement for female gifted students in apparatus gymnastics.
- There was a positive relation between some of psychological traits and motor achievement.
- The investigator recompended to implement some of these results such as weight of the girls, arch of the feet and psychological tests.

ABSTRACT

Effect Of Menstruation Onthe Physical Work Capacity of Preparatory Students

Dr. Esmat M.

This study has been conducted on a sample group of 94 female students from preparatory schools to find out the effect of menstruation on the physical work capacity (P.W.C. 170). The subjects were tested during the tendays in the middle of the menstrual cycle. And also was carried out on the second and third day of menstruation.

The mean P.W.C. for the first test was 674-230, and for the second test was 627 — 200. There was no significant difference in the two cases since the result of the T test was 1.40 However, their were individual differnces between the different subjects in the effect of menstruation on the physical work capacity.

ABSTRACT

«The Effect of Using Some Instructional Media on Developing Gymnastics (An experimental study on the elementary school)».

By Dr. Awatif Abdel Hadi & Dr. Kamilia Hosni.

One hundred female subjects, from an elementary school, age between 10-11). were devided into 4 equal groups ;

3 experimental groups : 1st group used statistic pictures, 2nd group used demonstration, 3rd group used both pictures and demonstration, and a control groups used the explanation (traditional method).

ABSTRACT

The Relation Between Teachers Tob Satisfaction and the Efficieny in Physical Education Teaching in Secondary Schools.

By Dr. Fatma Awad Saber

The purpose of this study was to investig ate the relation between the satisfaction in teaching physical education and the efficiency of teaching in the secondary schools at Alexandria.

The investingator used two tools : an evaluating card and a questionnaire to measure the state of satisfaction in the job. The sample was male and female teachers in physical education.

Results showed that there was a positive corrolation between the efficiency in teaching and the satisfaction in the job for both male and female teachers.

ABSTRACT

Effect of the Menstural Cycle on the Sporting Efficiency of Women

By Dr. Firial Ibrahim Ramzi

After an introduction to the problem «effect of the menstrual cycle on the sporting efficiency of women», the authors present inquiry material obtained from first-class female athletes. The authors stated a postmenstrual top form and a certain reduction in physical-sporting efficiency is counteracted b ythe intake of ovulation inhibitors. Most female athletes experience the phase of menstruation as efficiency reducing. In selected cases, displacement of the menstruation should be taken into consideration to improve sporting efficiency.
sault on both hands on the ground.

Within the limitation of this study it was concluded that using both pictures and demonstration was the best media, then comes using pictures or demonstrat-ion. The least was the explanation method.

ABSTRACT

Some Physiological Sex-Specific Differences in the Biological Systems and their Effect on Physical Efficiency.

By Dr. Firial Ibrahim Ramzi

A survey is given of the present state to Knowledge about sexual dimorphism as far as it is relevant to sports. The sexspecific differences in athletic efficiency that are nowadays encountered are mainly socially, genetically and hormonally determin. The present finding concerning the sexual differences in athletic trainability are presented, with reference to the different organ systems as well as to the basic properties of the body. Furthermore, it is dealt with the sex-specific ontogeny in childhood and adoles with the generative functions of the woman and with the predisposit of women and men to sports injuries.

ABSTRACT

Measurement of the Femals Students Attitude towards Practical Training.

By Dr. Kamilia Hassan Hosni

The purpose of this study was to construct an attitude scale to measure the attitudes of the students toward practical training. Through the application of the Likert Techinc a large number of statements on attitudes toward practical training were developed. They were submitted to Juries who decided upon their positive and negative characters. The tests were then administrated to 241 students. The findings conducted that this attitude scale is recommended as a tool to measure the students' attitudes toward practical training.

ABSTRACT

The relationship between the Female Students Attitude toward Practical Training and its Effect on their Achievement in this Particular Subject.

By Dr. Kamilia Hassan Hosni

The purpose of this study was to investigate the students' attitudes in the Faculty of Physical Education at Alexandria towards practical training, and to study the relationship between the level of achievement and the attitudes toward it. Also to investigate the development of the attitudes toward the practical training in 3rd and 4th classes.

The results showed sig. diff. between high and low levels in achievement and their attitudes toward the practical training. The attitudes were more positive in the higher classes.

ABSTRACT

The Relationship Between the level performance in Swimming and Dynamic balance.

By Dr. Wafika Moustafa Salem.

This research aimed to find out the relation between the level of performance and dynamic balance in swimming.

The sample was selected from the fourth grade girl students of the physical Education College in Alexandria (No. 245). Measurement concerning dynamic balance & the level of performance were taken as follows :

— Dynamic balance : By using Bass Modified Test.

— Level of performance : On the basis of performing the three strokes (crawl swim, back stroke & breast stroke).

Results showed :

— Significant correlation between level of performance in swimming and dynamic balance.

— Significant differences between high-and tow level of performance in swimming and the dynamic balance in favour of the high ones.

— Significant correlation between the ability in swimming and the dynamic balance in the high level only.

ABSTRACT

The Relative Importance of Prineipal Constituents of the Swimming Technic Affecting the Record for Girl Students of the Faculty of Physical Education for Girls at Alexandria.

B. Dr. Wafika Moustafa Salem.

The Purpose of this study was to identify basic fundamentals for different Methods of swimming, and to determine their relative importance, and their effect on time in 25 meter, breast crawl and back. The study was adinnstered upon (811 physical education female students for first, secod third and fourth year.

The results showed that time of swimming imporoved with years, 1, 2, 3, 4 accordingly.

Also the basic four fundamental of swimming methods were considered to be effective upon time of swimming 25 meter breast, craml back; and it has relative importance on time of swimming.

ABSTRACT

Preparing Standrads of Specific Motor Abilities of Gymnastics for Students of Physical Education for Girls.

By Dr. Mogedda Khidr

This study aimed to construct a standardized level for evaluating the motor abilities for girls to be as a referenced frame to evaluate the physical status and to help in discovering the weak points in gymnastics. Sample was all the students in the Faculty of physical Education for Girls at Alexandria (N. 934).

Conclusion :

A Standardized level table was obtained for each grade in motor abilities which concern gymnastics.

ABSTRACT

Establishing a Criteria for Evaluating Motor Performance in Handball for the Students of Physical Education College.

By Dr. : Lawahiz Fidan Khalila

The aim of this study was to establish a practical measure to evaluate the students of Physical Education College in some skills in handball.

Sample was 422 students of the 4th grande. Findings about the most import ant 2 skills and their specifications were collected by personal interview and inquiries on experts opinions. 5 tests were applied on the sample and a criteria measure was established after assuring the reliability and validity of tests.

ABSTRACT

The main research effect!ve is to study the morophological and phys!cal characterisitics measures for high level Hand Ball players.

By Dr. : Amira A. Abokandil

The Morophological measures were body height, body weight, circumference. . etc On the other hand the physical characteristics were some specifi: physical fitnes components.

The all measures have been taken from Egyptian National Hand Ball players Through the preparatory period pre African Hand Ball championship.

The results have indicated that Therewere positive correlation among height and other body lengths and among weight and other body lengths, there were high correlations among differed circums. And finally there was positive (direct) correlation between grib strength and Circum. Of humerus and radius.

Based on the data provided by this study the researcher has recommended to guide by the results when selecting the Hand Ball junior players.

طبع بمطبعة جامعة حلوان



مطابع جامعة حلوان ـ كلية الفنون التطبيقية